



# Меню для воспитанников в возрасте от 2 до 3 лет (ясли)

МАДОУ № 55 «Веснушка» г. Южно-Сахалинска  
Неделя по примерному меню: 2 День по примерному меню: 4  
Дата: 19 сентября 2024 года

Название блюда	Вес (гр)	Эн. цен. (кКал)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>					
Бутерброды (батон с маслом)	35	107	2	4	15
Каша молочная «Дружба» (рис/пшено/гречка)	150	122	3	2	21
Какао с молоком	150	78	2	3	9
Яйца вареные	40	63	4	4	0
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>375</b>	<b>370</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>45</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Сок фруктовый и ягодный	100	50	0	0	14
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14</b>
<b>Обед</b>					
Сельдь с луком и растительным маслом	40	51	3	1	1
Суп картофельный мясной с гречневой крупой	180	122	3	4	15
Жаркое по-домашнему	180	224	6	13	25
Компот из сушеных фруктов	150	68	1	1	16
Хлеб ржаной	20	34	1	0	7
Хлеб пшеничный	20	42	2	0	13
<b>Итого за Обед</b>	<b>590</b>	<b>541</b>	<b>16</b>	<b>19</b>	<b>77</b>
<b>Полдник</b>					
Йогурт 2,5%	180	97	5	5	8
Ватрушки (из дрожжевого теста) повидло	60	124	2	3	35
<b>Итого за Полдник</b>	<b>240</b>	<b>221</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>43</b>
<b>Ужин</b>					
Винегрет овощной	100	58	1	3	10
Оладьи из печени	70	200	15	9	14
Соус сметанный н/сл	20	11	0	1	1
Хлеб ржаной	20	34	1	0	7
Чай с лимоном и сахаром	180	21	0	0	7
Фрукты (груши)	100	58	0	0	8
<b>Итого за Ужин</b>	<b>490</b>	<b>361</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>47</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1795</b>	<b>1543</b>	<b>51</b>	<b>53</b>	<b>226</b>