



# Меню для воспитанников в возрасте от 3 до 7 лет

МАДОУ № 55 «Веснушка» г. Южно-Сахалинска

Неделя по примерному меню: 1

День по примерному меню: 1

Дата: 09 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 рисовая жидкая с маслом и сахаром	200	176	4	4	36
Какао с молоком	200	104	3	3	12
Яйца вареные	40	63	4	4	0
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>475</b>	<b>450</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>63</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>					
Салат из свежих огурцов с луком	60	45	1	4	1
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	185	6	8	16
Тефтели мясные с соусом сметанным	160	213	7	8	26
Компот из сушеных фруктов	180	82	1	2	19
Хлеб зерновой пшеничный	30	68	2	0	14
Хлеб ржаной	30	51	1	1	11
<b>Итого за Обед</b>	<b>660</b>	<b>644</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>87</b>
<b>Полдник</b>					
Кефир 2,5%	200	118	6	5	8
Булочка с маком	70	188	5	6	39
<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>306</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>47</b>
<b>Ужин</b>					
Вареники ленивые отварные	200	282	16	10	25
Соус молочный сладкий	50	45	1	3	7
Чай с лимоном и сахаром	200	24	0	0	7
Яблоки	100	37	0	0	12
<b>Итого за Ужин</b>	<b>550</b>	<b>388</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>51</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2055</b>	<b>1838</b>	<b>59</b>	<b>62</b>	<b>262</b>