



# Меню для воспитанников в возрасте от 3 до 7 лет

МАДОУ № 55 «Веснушка» г. Южно-Сахалинска  
Неделя по примерному меню: 2 День по примерному меню: 5  
Дата: 20 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
Макароны отварные с сыром	180	202	5	6	38
Икра кабачковая для детского питания	80	72	2	4	6
Какао с молоком	180	94	3	3	11
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>475</b>	<b>475</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>70</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>					
Помидоры свежие	50	11	1	0	2
Борщ с картофелем (Свекольник)	200	154	4	14	14
Капуста тушеная с мясом	200	232	21	12	15
Компот из сушеных фруктов	180	82	1	2	19
Хлеб ржаной	30	51	1	1	11
Хлеб пшеничный	30	63	2	0	19
<b>Итого за Обед</b>	<b>690</b>	<b>593</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>80</b>
<b>Полдник</b>					
Кефир 3,2%	200	118	6	5	8
Печенье	40	133	2	7	19
Конфеты (шоколад)	25	110	0	7	16
<b>Итого за Полдник</b>	<b>265</b>	<b>361</b>	<b>8</b>	<b>19</b>	<b>43</b>
<b>Ужин</b>					
Котлеты картофельные с маслом	180	261	6	9	38
Соус сметанный н/сл	20	11	0	1	1
Хлеб ржаной	30	51	1	1	11
Чай с лимоном и сахаром	200	24	0	0	7
Фрукты (апельсин)	100	43	1	0	8
<b>Итого за Ужин</b>	<b>530</b>	<b>390</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>65</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2060</b>	<b>1869</b>	<b>58</b>	<b>76</b>	<b>272</b>