



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: 2

Дата: 10 сентября 2024 года

Название блюда	Вес (гр)	Эн. цен. (кКал)	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак					
Бутерброды (батон с маслом)	35	107	2	4	15
Каша манная жидкая с маслом и сахаром	200	220	5	3	38
Какао с молоком	180	94	3	3	11
Итого за Завтрак	415	421	10	10	64
Завтрак 2					
Сок фруктовый и ягодный	100	50	0	0	14
Итого за Завтрак 2	100	50	0	0	14
Обед					
Салат из свеклы	60	43	1	2	5
Суп картофельный с клецками	200	149	4	5	19
Пюре картофельное с молоком	150	115	2	3	19
Биточки рыбные с кальмаром	100	174	13	7	9
Компот из свежих ягод	180	52	0	0	15
Хлеб ржаной	30	51	1	1	11
Хлеб пшеничный	30	63	2	0	19
Итого за Обед	750	647	23	18	97
Полдник					
Йогурт 2,5%	200	108	6	5	8
Коржики молочные	60	245	4	10	41
Фрукты (яблоки)	100	37	0	0	12
Итого за Полдник	360	390	10	15	61
Ужин					
Омлет с сыром	180	160	13	13	6
Икра овощная	80	62	1	4	6
Чай с лимоном и сахаром	200	24	0	0	7
Хлеб ржаной	30	51	1	1	11
Итого за Ужин	490	297	15	18	30
Итого за день	2115	1805	58	61	266