



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: 3

Дата: 11 сентября 2024 года

Название блюда	Вес (гр)	Эн. цен. (кКал)	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак					
Бутерброды (батон с маслом)	35	107	2	4	15
Каша овсяная «Геркулес» жидкая с маслом и сахаром	200	181	4	3	20
Какао с молоком	180	94	3	3	11
Итого за Завтрак	415	382	9	10	45
Завтрак 2					
Сок фруктовый и ягодный	100	50	0	0	14
Итого за Завтрак 2	100	50	0	0	14
Обед					
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	38	0	4	1
Суп картофельный с куриными фрикадельками	200	150	5	8	15
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	142	6	4	41
Суфле из говяжьей печени	100	158	16	10	14
Соус сметанный н/сл	20	11	0	1	1
Компот из плодов консервированных (персик, абрикосы)	180	107	1	0	15
Хлеб ржаной	30	51	1	1	11
Хлеб пшеничный	30	63	2	0	19
Итого за Обед	770	720	31	28	118
Полдник					
Коктейль молочный 2,5%	200	134	6	3	20
Крендель сахарный	60	152	6	11	24
Фрукты (бананы)	100	96	0	0	17
Итого за Полдник	360	382	12	14	61
Ужин					
Оладьи из кабачков с соусом молочным	200	177	6	9	20
Помидоры свежие	40	9	0	0	2
Напиток из плодов шиповника	180	73	1	0	12
Хлеб ржаной	30	51	1	1	11
Итого за Ужин	450	310	8	10	45
Итого за день	2095	1844	60	62	284