



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: 4
Дата: 12 сентября 2024 года

Название блюда	Вес (гр)	Эн. цен. (кКал)	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак					
Бутерброды (батон с маслом)	35	107	2	4	15
Каша пшеничная жидкая молочная	200	194	3	3	37
Какао с молоком	180	94	3	3	11
Итого за Завтрак	415	395	8	10	63
Завтрак 2					
Сок фруктовый и ягодный	100	50	0	0	14
Итого за Завтрак 2	100	50	0	0	14
Обед					
Помидоры свежие	50	11	1	0	2
Суп картофельный с пельменями «Бабушкин»	200	181	5	8	13
Каша гречневая рассыпчатая	130	192	6	2	36
Запеканка из мяса птицы с морковью	80	223	14	16	5
Компот из плодов консервированных (ананас)	180	68	0	0	19
Хлеб ржаной	30	51	1	1	11
Хлеб пшеничный	30	63	2	0	19
Итого за Обед	700	789	29	27	105
Полдник					
Снежок 2,5%	200	104	7	5	8
Бутерброды (батон с маслом и сыром)	45	142	5	7	15
Желе фруктовое	140	76	3	0	16
Итого за Полдник	385	322	15	12	39
Ужин					
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	38	0	4	1
Рыба (горбуша/кета) запеченная с картофелем и овощами	200	228	15	10	21
Чай с лимоном и сахаром	200	24	0	0	7
Хлеб ржаной	30	51	1	1	11
Итого за Ужин	490	341	16	15	40
Итого за день	2090	1897	68	64	261