



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: 5
Дата: 13 сентября 2024 года

Название блюда	Вес (гр)	Эн. цен. (кКал)	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак					
Бутерброды (батон с джемом или повидлом)	55	121	2	4	20
Каша гречневая жидкая молочная	200	187	6	4	24
Какао с молоком	180	94	3	3	11
Итого за Завтрак	435	402	11	11	55
Завтрак 2					
Сок фруктовый и ягодный	100	50	0	0	14
Итого за Завтрак 2	100	50	0	0	14
Обед					
Салат из картофеля с зеленым горошком «Деревенский»	80	73	1	4	15
Суп картофельный мясной с бобовыми	200	176	10	8	22
Голубцы ленивые формовые, соус сметанный с томатом	200	277	15	13	17
Компот из сушеных фруктов	180	82	1	2	19
Хлеб ржаной	30	51	1	1	11
Хлеб зерновой пшеничный	30	68	2	0	14
Итого за Обед	720	727	30	28	98
Полдник					
Йогурт 2,5%	200	108	6	5	8
Печенье	30	99	2	5	14
Конфеты (шоколад)	25	110	0	7	16
Итого за Полдник	255	317	8	17	38
Ужин					
Салат из кальмара с огурцом и кукурузой	120	108	14	2	4
Пирожки печеные из дрожжевого теста(сдобные пирожки) Фарш рисовый с яйцом	100	188	4	7	38
Чай с лимоном и сахаром	200	24	0	0	7
Фрукты (апельсин)	100	43	1	0	8
Итого за Ужин	520	363	19	9	57
Итого за день	2030	1859	68	65	262