



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: 1
Дата: 16 сентября 2024 года

Название блюда	Вес (гр)	Эн. цен. (кКал)	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак					
Бутерброды (батон с маслом)	35	107	2	4	15
Каша ячневая жидкая молочная	200	188	6	6	26
Какао с молоком	180	94	3	3	11
Сыр (порциями)	10	36	2	3	0
Итого за Завтрак	425	425	13	16	52
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
Бульон с лапшой домашней	200	137	6	4	15
Плов с мясом	180	381	15	22	40
Компот из свежих плодов (яблоки/груши)	200	99	0	0	24
Хлеб ржаной	30	51	1	1	11
Хлеб пшеничный	30	63	2	0	19
Итого за Обед	690	742	25	27	111
Полдник					
Чай с лимоном и сахаром	200	24	0	0	7
Песочник с изюмом	60	151	5	8	28
Итого за Полдник	260	175	5	8	35
Ужин					
Кефир 2,5%	200	118	6	5	8
Запеканка из творога с курагой, соус фруктовый	220	247	19	13	25
Фрукты (бананы)	100	96	0	0	17
Итого за Ужин	520	461	25	18	50
Итого за день	1995	1853	68	69	262