



# 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
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>425</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>52</b>
<b>Завтрак 2</b>					
Сок фруктовый и ягодный	100	50	0	0	14
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14</b>
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>690</b>	<b>742</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>111</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с лимоном и сахаром	200	24	0	0	7
Песочник с изюмом	60	151	5	8	28
<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>175</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>35</b>
<b>Ужин</b>					
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
<b>Итого за Ужин</b>	<b>520</b>	<b>461</b>	<b>25</b>	<b>18</b>	<b>50</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1995</b>	<b>1853</b>	<b>68</b>	<b>69</b>	<b>262</b>