



# 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: 2  
Дата: 17 сентября 2024 года

Название блюда	Вес (гр)	Эн. цен. (кКал)	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>					
Бутерброды (батон с маслом и сыром)	45	142	5	7	15
Суп молочный с макаронными изделиями	200	165	5	6	23
Какао с молоком	180	94	3	3	11
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>401</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>49</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>					
Салат из картофеля с кукурузой «Мозаика»	150	136	3	8	13
Рассольник ленинградский	200	194	9	10	16
Рулет мясной с луком и яйцом, соус молочный	100	149	11	8	17
Компот из плодов консервированных (персик, абрикосы)	180	107	1	0	16
Хлеб ржаной	30	51	1	1	11
Хлеб пшеничный	30	63	2	0	19
<b>Итого за Обед</b>	<b>690</b>	<b>700</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>92</b>
<b>Полдник</b>					
Кисель из плодов или ягод свежих (вишня/слива/смородина)	200	79	0	0	19
Пицца «Детская»	60	197	8	7	23
Желе фруктовое	140	76	3	0	16
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>352</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>58</b>
<b>Ужин</b>					
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	38	0	4	1
Картофель, запеченный в сметанном соусе с сыром	200	247	7	8	48
Хлеб ржаной	30	51	1	1	11
Чай с лимоном и сахаром	200	24	0	0	7
<b>Итого за Ужин</b>	<b>490</b>	<b>360</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	<b>67</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2105</b>	<b>1863</b>	<b>59</b>	<b>63</b>	<b>280</b>