



# 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: 4  
Дата: 19 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 молочная «Дружба» (рис/пшено/гречка)	200	162	4	3	28
Какао с молоком	180	94	3	3	11
Яйца вареные	40	63	4	4	0
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>455</b>	<b>426</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>54</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>					
Сельдь с луком и растительным маслом	60	76	4	2	1
Суп картофельный мясной с гречневой крупой	200	136	3	5	17
Жаркое по-домашнему	200	249	7	14	28
Компот из сушеных фруктов	180	82	1	2	19
Хлеб ржаной	30	51	1	1	11
Хлеб пшеничный	30	63	2	0	19
<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>657</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>95</b>
<b>Полдник</b>					
Йогурт 2,5%	200	108	6	5	8
Ватрушки (из дрожжевого теста) повидло	60	124	2	3	35
<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>232</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>43</b>
<b>Ужин</b>					
Винегрет овощной	120	69	2	4	12
Оладьи из печени	120	343	25	16	24
Соус сметанный н/сл	20	11	0	1	1
Хлеб ржаной	30	51	1	1	11
Чай с лимоном и сахаром	200	24	0	0	7
Фрукты (груши)	100	37	0	0	8
<b>Итого за Ужин</b>	<b>590</b>	<b>535</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>63</b>
<b>Итого за день</b>	<b>2105</b>	<b>1900</b>	<b>67</b>	<b>68</b>	<b>269</b>