

**2-я неделя**  
**МБДОУ № 58 «Золотой ключик»**  
**МЕНЮ (возраст 3-7 лет)**  
 01.07.2024г.

Завтрак	Выход блюد	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Каша пшеничная на сгущ. молоке	150/3	5,26	6,06	21,2	159,7
	200/5	7	8	28,3	213
Кофейный напиток на сгущ.мол.	160/200	0,04/0,04	0,01/0,01	7,46/9,3	29,87/37,3
Бутерброд с маслом	30/3	2,02	6,2	12,06	112,2
	37,5/5	2,54	7,9	12,61	144,5
		<b>7,32/9,58</b>	<b>12,27/16,85</b>	<b>40,72/50,21</b>	<b>301,77/343,8</b>

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Сок в ассортименте	150/180	0,9/1	0/0	15,15/18,18	64/89,2
		<b>0,9/1</b>	<b>0</b>	<b>15,15/18,18</b>	<b>64/76</b>

Обед	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Суп картофельный с макарон. изд. и мясными фрикадельками	150/15	4,53	3,15	10,32	88,41
	180/25	6,1	4,03	11,2	106,22
Шницель рубленый	50/70	7,92/10,85	5,89/8,08	8/10,99	116,67/160,12
Капуста тушеная	30/50	0,59/0,99	1,11/1,86	2,85/4,75	23,7/39,5
Каша рисовая рассыпчатая (гарнир)	110/130	2,64/3,12	4,4/5,2	26,95/31,8	160,6/189,8
Напиток из плодов шип-ка (С- витамин.)	150/180	0,51/0,61	0,21/0,25	16,22/19,67	79/95
Хлеб ржано-пшеничный	30/37,5	2/2,5	0,3/0,37	12,1/15,08	57,04/71,3
		<b>18,19/24,17</b>	<b>15,06/19,79</b>	<b>76,44/93,49</b>	<b>525,42/661,94</b>

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Булочка дорожная	60/80	4,26/5,68	8,88/11,84	33,66/33,66	232,8/232,8
Снежок	135	3,9	4,32	5,4	56,4
	150	5,22	5,76	7,2	106,2
		<b>8,16/10,9</b>	<b>13,2/17,6</b>	<b>39,06/40,86</b>	<b>289,2/339</b>

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>30,6/40,4</b>	<b>36,2/43,2</b>	<b>176,5/204,1</b>	<b>1158,8/13,49,3</b>
----------------------	--	------------------	------------------	--------------------	-----------------------

**МБДОУ № 58 «Золотой ключик»**

**МЕНЮ (возраст 3-7 лет)**

02.07.2024г.

Завтрак	Выход блюد	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» с сахаром	150/3	5,09	6,58	21,19	155
	160/5	5,4	7	22,58	165,3
Какао с молоком	160/200	2,37/2,95	2,08/2,6	12,71/15,6	79,1/98,8
Бутерброд с сыром	30/10	4,2	6,11	12,94	123,5
	40/15	4,33	6,31	13,35	127,42
		<b>11,66/11,9</b>	<b>14,76/14,77</b>	<b>46,84/49,1</b>	<b>357,6/368,35</b>

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Бифидок	135/150	1,5/1,8	0,5/0,6	21/25,2	95/114
		<b>1,5/1,8</b>	<b>0,42/0,6</b>	<b>21/25,2</b>	<b>95/114</b>

Обед	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Щи из св. капусты и картоф. на м/к б-не со сметаной	160/5	6,66	5,06	10,3	116,2
	200/8	8,32	6,32	12,9	145,2
Тефтели	70/80	5,17/5,91	5,72/6,55	6,82/7,79	106,6/114,8
Картофельное пюре	110/130	2,24/2,64	3,844,53	13,25/15,66	104,13/123,06
Огурцы свежие	30/30	0,2/0,2	0,1/0,1	1,2/1,2	4,2/4,2
Компот из свежих яблок (С – вит-ия)	150/200	0,12/0,16	0,12/0,16	12,91/23,8	52/97,6
Хлеб ржано-пшеничный	30/37,5	2/2,5	0,3/0,37	12,1/15,08	57,04/71,3
		<b>16,89/20,69</b>	<b>16,78/20,83</b>	<b>59,08/81,43</b>	<b>470,05/608,76</b>

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Запеканка из творога	80/100	14,03/17,54	9,64/12,06	13,72/17,15	197,6/247
Чай с сахаром	150/180	0,04/0,04	0,01/0,01	6,99/8,38	28/33,6
Соус фруктовый	50/50	0,47/0,47	0,03/0,03	6,7/6,7	28,8/28,8
		<b>14,54/18,05</b>	<b>9,68/12,1</b>	<b>27,41/32,23</b>	<b>254,4/309,4</b>

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>45,6/53,9</b>	<b>42,5/50</b>	<b>155,4/190,6</b>	<b>1192,9/1431,9</b>
----------------------	--	------------------	----------------	--------------------	----------------------

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»

МЕНЮ (возраст 3-7 лет)

03.07.2024г.

Завтрак	Выход блюد	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Каша жидкая рисовая	150/3	5,25	4,27	26,3	158,3
	150/5	5,25	4,27	26,3	158,3
Чай с молоком	150/180	0,04/2,88	0,01/2,54	6,99/15,21	28/96,33
Бутерброд с повидлом	30/8	1,48	2,32	16,47	92,75
	37,5/13	1,96	3,09	21,9	123,26
		<b>6,77/7,26</b>	<b>6,6/7,37</b>	<b>49,76/56,59</b>	<b>279,05/315,16</b>

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Снежок	135/150	3,9/5,22	4,32/5,76	5,4/7,2	56,4/106,2
		<b>3,9/5,22</b>	<b>4,32/5,76</b>	<b>5,4/7,2</b>	<b>56,4/106,2</b>

Обед	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	170/200	5,46/6,43	4,64/5,46	26,5/31,18	170,68/200,8
Птица, тушенная в соусе с овощами	170/200	8,18/10,21	5,21/8,27	15,57/20,8	142,61/198,99
Салат из горошка зеленого консервиров.	30	0,9	1,55	1,87	24,4
	50	1,5	2,6	3,1	40,7
Компот из свежих плодов (груша) (С-вит-я)	160	0,13	0,1	19,2	78,4
	200	0,15	0,12	24	98
Хлеб ржано-пшеничный	35/37,5	2,33/2,5	0,35/0,37	14,12/15,8	66,55/71,3
		<b>17/20,79</b>	<b>11,88/16,82</b>	<b>77,26/94,16</b>	<b>482,64/609,79</b>

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Пирожок печеный с морковью и яйцом	60/70	3,9	2,7/3,15	22,8/26,6	132/254
Сок фруктовый	150/180	0,75/0,9	0/0	15,15/18,18	6476
		<b>4,65/5,45</b>	<b>2,7/3,15</b>	<b>37,95/44,78</b>	<b>196/230</b>

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>34,7/41,6</b>	<b>27,6/35,6</b>	<b>176,1/209,6</b>	<b>1065,2/1323,9</b>
----------------------	--	------------------	------------------	--------------------	----------------------

**МБДОУ № 58 «Золотой ключик»**

**МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)**

04.07.2024г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Каша вязкая «Дружба» на молоке	160/3	4,11	5,55	22	155
	170/5	4,36	5,9	23,4	164,6
Чай с сахаром	160	2,53	2,13	12,76	80,85
	180	2,84	2,41	14,34	90,5
Бутерброд с маслом	30/3	2,02	2,48	12,06	97,85
	40/5	2,69	3,73	13,35	98,88
Яйцо вареное	40/40	5,08/5,08	4,6/4,6	0,28/0,28	63/63
		<b>13,74/14,97</b>	<b>14,36/16,64</b>	<b>47,1/51,37</b>	<b>411,05/416,98</b>

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Плоды свежие (яблоко)	120/120	0,48/0,48	0,48/0,48	11,76/11,76	79,2/79,2
		<b>0,48/0,48</b>	<b>0,48/0,48</b>	<b>11,76/11,76</b>	<b>79,2/79,2</b>

Обед	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне со сметаной	150/5	3,24	3,5	11,3	89,7
	180/8	3,89	4,2	13,55	107,64
Рыба отварная	60/80	10,8/14,13	0,42/0,55	0,47/0,62	48,94/64
Макаронные изделия	110 /130	4,18/4,94	0,55/0,65	22,88/27	113,7/134,4
Помидоры свежие	30/30				
Компот из апельсинов (С- вит- ия)	150	0,37	0,07	15,57	63,9
	180	0,41	0,09	30,6	124,74
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04
	37,5	2,5	0,37	15,8	71,3
Хлеб пшеничный	30/30	2,25/2,25	0,15/0,15	15/15	71,1/71,1
		<b>23,74/29,22</b>	<b>8,98/10,01</b>	<b>82,86/107,43</b>	<b>507,94/637,68</b>

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Сырники из творога	80/100	14,95/18,69	10,13/12,67	9,12/11,4	187,2/234
Ряженка	135/150	0,04/0,04	0,01/0,01	6,99/6,99	28/28
Соус молочный сладкий	50/50	0,95/0,95	2,25/2,25	6,5/6,5	50,75/50,75
		<b>15,97/19,72</b>	<b>12,39/14,93</b>	<b>22,72/26,42</b>	<b>266,95/319,55</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>453,98/60,07</b>	<b>40,5/45,37</b>	<b>167,98/190,23</b>	<b>1253,9/1445,3</b>

**МБДОУ № 58 «Золотой ключик»**  
**МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)**  
 05.07.2024г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Каша жидкая пшеничная	150/3	3,15	2,89	22,8	130
	160/5	3,36	3,08	24,3	138,67
Чай с молоком	160	3,36	2,9	13,82	94,93
	180	4,08	3,54	17,58	118,89
Бутерброд с сыром	30/10	4,2	6,11	12,94	123,5
	30/15	5	8,45	19,39	130
		<b>10,71/10,99</b>	<b>11,9/12,07</b>	<b>49,56/52,8</b>	<b>348,43/361,81</b>

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Йогурт питьевой фруктовый	120	3,48	3,84	4,8	68,4
	150	4,35	4,8	6	88,5
		<b>3,48/4,35</b>	<b>3,84/4,8</b>	<b>4,8/6</b>	<b>68,4/88,5</b>

Обед	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	150/5	3,07	3,38	8,99	78,75
	200/8	4,09	4,51	11,98	105
Котлета мясная	60/80	11,1/14,8	10,42/13,9	4,28/5,7	155,4/207,2
Овощи тушеные	110/150	2,75/3,81	3,75/5,54	10,72/14,54	92,4/126
Огурцы соленые	30/50	0,24/0,4	0/0	0,72/1,2	4,2/7
Напиток из плодов шиповника С-вит.	150	0,51	0,21	16,22	79
	200	0,68	0,28	21,86	105,5
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04
	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		<b>19,67/26,28</b>	<b>18,06/24,6</b>	<b>52,99/70,36</b>	<b>466,79/622</b>

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Омлет натуральный с маслом	130/150	11,7/13,5	11,09/12,8	8,88/10,25	204,1/235,5
Чай без сахара	150/180	0,04/0,04	0,01/0,01	6,99/8,38	28/33,6
Хлеб пшеничный	15/20	1,12/1,49	0,04/0,09	7,5/10	35,55/47,4
Конфета	15/30	0,12/0,22	0,15/0,3	13,68/27,36	56,5/113
		<b>12,86/15,03</b>	<b>11,14/12,9</b>	<b>23,37/28,63</b>	<b>267,65/316,5</b>

<b>ТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>46,7/56,7</b>	<b>44,9/54,1</b>	<b>130,7/157,8</b>	<b>1151,3/1388,8</b>
---------------------	------------------	------------------	--------------------	----------------------