

1-я неделя  
**МБДОУ № 58 «Золотой ключик»**  
**МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)**  
 03.03.2025г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
		ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке	160/3	5,07	5,85	21,35	171,01
	200/5	6,5	7,5	27,5	220,6
Чай с сахаром	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	2,2	12,06	69,15
	37,5/5	2,54	3,52	12,69	93,5
		<b>7,3/9,08</b>	<b>8,74/11,03</b>	<b>40,87/49,49</b>	<b>313,08/351,4</b>

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
		ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Сок фруктовый	160/180	0,81/1	0/0	16,15/19,6	68,24/89,2
		<b>0,81/1</b>	<b>0/0</b>	<b>16,15/19,6</b>	<b>68,24/89,2</b>

Обед	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
		ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Борщ с фасолью и картоф. со сметаной	160/5	2,24	3,2,7	9,3	75,7
	200/8	4,09	4,5	11,98	107
Тефтели	60/80	4,43/5,91	4,91/6,55	5,85/7,79	91,33/114,8
Макароны отварные	120/130	4,56/4,94	0,6/0,65	24,96/27	124/134,4
Икра морковная	30/50	0,66/1,1	2,4/4	3,35/5,58	38,7/64,5
Напиток из плодов шиповника (С- вит.)	160/200	0,54/0,7	0,22/0,68	17,3/21,86	84,27/105,5
Хлеб ржано-пшеничный	35/40	2,33/2,67	0,35/0,39	14,12/16,08	66,55/76
		<b>14,76/19,41</b>	<b>11,75/16,77</b>	<b>74,88/90,29</b>	<b>480,55/602,2</b>

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
		ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Пудинг из творога с яблоком	80/100	9,3/12,42	8,4/10,5	11,67/14,58	170,77/213,47
Соус фруктовый	15/15	0,47/0,47	0,03/0,03	1,68/2,01	28,8/28,8
Ряженка	135/150	0,07/0,08	0,01/0,01	7,1/8,52	29/34,8
		<b>9,84/12,64</b>	<b>8,44/10,52</b>	<b>20,45/25,11</b>	<b>228,57/256,93</b>

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>32,71/42,03</b>	<b>28,93/36,62</b>	<b>152,35/182,92</b>	<b>1090,44/1286,52</b>
----------------------	--------------------	--------------------	----------------------	------------------------

**МБДОУ № 58 «Золотой ключик»**  
**МЕНЮ (возраст 3-7 лет)**  
 04.03.2025г.

<b>Завтрак</b>	<b>Выход блюد</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энерг. ценн.</b>
	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли /сад</b>	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли /сад</b>
Суп молочный с макар-ми изделиями	150/1,5	4,54	4,16	15,04	116,16
	200/2,5	5,68	5,2	18,8	145,2
Кофейный напиток с молоком	160/180	2,53/2,84	2,13/2,41	12,76/14,34	80,85/90,5
Бутерброд с повидлом	25/5	1,48	2,32	16,47	92,75
	37,5/13	1,96	3,09	21,9	123,26
		<b>8,55/10,48</b>	<b>8,61/10,7</b>	<b>44,27/55,04</b>	<b>289,76/358,96</b>

<b>II – ой завтрак (10.00)</b>	<b>Выход блюд</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энерг. ценн.</b>
	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли /сад</b>	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли /сад</b>
Йогурт	135/150	0,6/0,68	0,6/0,68	15,45/17,51	67,23/76,2
		<b>0,6/0,68</b>	<b>0,6/0,68</b>	<b>15,45/17,51</b>	<b>67,23/76,2</b>

<b>Обед</b>	<b>Выход блюд</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энерг. ценн.</b>
	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли /сад</b>	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли /сад</b>
Щи из свежей капусты с картоф. на м/к бульоне со сметаной	150/5	6,24	4,74	9,68	108,94
	180/8	7,49	5,69	11,61	130,7
Жаркое по-домашнему	170/190	20,69/23,13	5,33/5,96	18,5/20,67	205,02/229,14
Икра свекольная	30/50	0,7/1,16	1,74/2,9	3,7/6,2	34,08/56,8
Компот из свежих яблок (С- вита-м-ия)	170	0,14	0,14	20,23	72,89
	200	0,16	0,16	23,8	97,6
Хлеб ржано-пшеничный	35/40	2,33/2,67	0,3/0,37	12,1/15,8	57,04/71,3
		<b>30,1/34,61</b>	<b>12,3/15,1</b>	<b>66,23/78,36</b>	<b>487,48/590,24</b>

<b>Полдник</b>	<b>Выход блюд</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энерг. ценн.</b>
	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли /сад</b>	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли /сад</b>
Манник	70/85	4,01/4,54	4,27/4,84	35,77/40,54	190,87/216,3
Соус фруктовый	15/15	0,14/0,14	0,01/0,01	2,01/2,01	8,65/8,65
Чай с сахаром	150/180	0,04/0,04	0,01/0,01	7,46/9,3	29,87/37,3
		<b>4,19/4,96</b>	<b>4,29/5,75</b>	<b>44,77/51,52</b>	<b>227,52/270,2</b>

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>43,44/50,7</b>	<b>25,8/31,5</b>	<b>170,7/202,4</b>	<b>1072/1290,9</b>
----------------------	-------------------	------------------	--------------------	--------------------

**МБДОУ № 58 «Золотой ключик»**  
**МЕНЮ (возраст 3-7 лет)**  
 05.03.2025г.

<b>Завтрак</b>	<b>Выход блюд</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энерг. ценн.</b>
	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли /сад</b>	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли /сад</b>
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
Чай 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	3,55	5,16	10,92	104,25
	30/15	4,2	6,11	12,94	123,5
		<b>11,66/11,9</b>	<b>14,76/14,77</b>	<b>46,84/49,1</b>	<b>357,6/368,35</b>

<b>II – ой завтрак (10.00)</b>	<b>Выход блюд</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энерг. ценн.</b>
	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли /сад</b>	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли /сад</b>
Снежок	135/150	3,9/4,35	4,3/4,8	5,4/6	59,65/62,7
		<b>3,9/4,35</b>	<b>4,3/4,8</b>	<b>5,4/6</b>	<b>59,65/62,7</b>

<b>Обед</b>	<b>Выход блюд</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энерг. ценн.</b>
	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли /сад</b>	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли /сад</b>
Бульон из кур с гренками	170/180	2,95/5,36	0,27/0,56	13,77/28,26	69,53/140
Котлеты рубленые из птицы	60/70	7,27/8,49	10,44/12,18	5,92/6,9	147/171,5
Рагу из овощей	120/130	1,94/2,1	10,42/11,3	10,95/11,9	145,2/157,3
Огурец соленый	30/50	0,24/0,4	0/0	0,72/1,2	4,2/7
Компот из свежих плодов (груша) (С – витам-ция)	160	0,13	0,13	13,77	55,46
	180	0,14	0,14	21,6	88,2
Хлеб ржано-пшеничный	35/37,5	2,33/2,5	0,35/0,37	14,12/15,08	66,55/71,3
		<b>14,86/18,99</b>	<b>21,61/24,55</b>	<b>59,25/84,94</b>	<b>487,94/635,3</b>

<b>Полдник</b>	<b>Выход блюд</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энерг. ценн.</b>
	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли /сад</b>	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли /сад</b>
Омлет натуральный с маслом	120/150	11,7/13,5	11,09/12,8	8,88/10,25	204,1/235,5
Чай с лимоном	150/180	0,07/0,08	0,01/0,01	7,1/8,52	29/34,8
		<b>12,86/13,58</b>	<b>11,14/12,81</b>	<b>15,98/18,77</b>	<b>267,65/270,3</b>

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>43,3/49,7</b>	<b>51,8/57,9</b>	<b>134,9/160,0</b>	<b>1169,6/1380,2</b>
----------------------	------------------	------------------	--------------------	----------------------

**МБДОУ № 58 «Золотой ключик»**  
**МЕНЮ (возраст 3-7 лет)**  
 06.03.2025г.

<b>Завтрак</b>	<b>Выход блюد</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энерг. ценн.</b>
	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли /сад</b>	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли /сад</b>
Каша жидкая пшеничная с маслом	150/3 180/5	3,52/4,12	3,37/3,79	26,53/29,85	134,46/151,28
Кофейный напиток с молоком	160/200	3,36/3,67	2,9/3,19	13,82/15,82	94,93/107
Бутерброд с маслом	35/5 37,5/5	2,02 2,54	6,2 7,55	12,06 12,61	112,2 136
		<b>8,07/9,82</b>	<b>9,99/11,07</b>	<b>51,35/58,39</b>	<b>327,51/345,34</b>

<b>II – ой завтрак (10.00)</b>	<b>Выход блюд</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энерг. ценн.</b>
	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли /сад</b>	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли /сад</b>
Бифидок	130/150	3,77/4,35	4,16/4,8	13,87/16	76,7/88,5
		<b>3,77/4,35</b>	<b>4,16/4,8</b>	<b>13,87/16</b>	<b>76,7/88,5</b>

<b>Обед</b>	<b>Выход блюд</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энерг. ценн.</b>
	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли /сад</b>	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли /сад</b>
Суп картофельный с рыбой	150/180	16,82/20,19	4,73/5,68	12,15/14,58	158,78/190,53
Шницель рыбный натуральный	50/70	8,98/12,57	2,68/3,75	5,83/8,17	83/116,2
Пюре картофельное	110/130	2,24/2,64	3,84/4,53	13,25/15,66	104,13/123,06
Икра морковная	30/50	1,1/1,1	4/4	5,58/5,58	64,5/64,5
Напиток из плодов шиповника	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	12,06/15,08	57,04/71,3
		<b>31,65/39,61</b>	<b>16,92/18,6</b>	<b>67,92/78,68</b>	<b>546,45/660,59</b>

<b>Полдник</b>	<b>Выход блюд</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энерг. ценн.</b>
	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли /сад</b>	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли /сад</b>
Пирожок печеный с капустой и яйцом	60 90	4,52 6,77	5,23 9,41	20,78 31,16	159,8 239,62
Чай с сахаром	150/180	0,51/1	0,01/0,1	16,22/15,7	79/66,9
		<b>4,56/7,77</b>	<b>5,24/9,51</b>	<b>27,77/46,86</b>	<b>187,8/306,52</b>

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>48,1/61,5</b>	<b>38/42,9</b>	<b>160,9/199,9</b>	<b>1138,5/1383,3</b>
----------------------	------------------	----------------	--------------------	----------------------

**МБДОУ № 58 «Золотой ключик»**  
**МЕНЮ (возраст 3-7 лет)**  
 07.03.2025г.

<b>Завтрак</b>	<b>Выход блюد</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энерг. ценн.</b>
	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли /сад</b>	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли /сад</b>
Каша вязкая манная молочная	130/150	3,46/4,66	3,68/5,6	16,46/18,82	133,31/144
Какао с молоком	150/180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89/107
Хлеб пшеничный	30/30	2,25/2,25	0,15/0,15	15/15	71,1
Яйцо вареное	40/40	5,08/5,08	46/4,6	0,28/0,28	63/63
		<b>13/15,66</b>	<b>10,92/13,54</b>	<b>42,27/49,92</b>	<b>320,09/385,1</b>

<b>II – ой завтрак (10.00)</b>	<b>Выход блюд</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энерг. ценн.</b>
	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли /сад</b>	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли /сад</b>
Сок фруктовый	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>

<b>Обед</b>	<b>Выход блюд</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энерг. ценн.</b>
	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли /сад</b>	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли /сад</b>
Рассольник домашний на м/к б-не со сметаной	150/5	1,24	3,06	8,85	67,95
	180/8	1,49	3,67	10,62	81,54
Гуляш из отварного мяса	50/70	12,89/18,05	10,1/14,14	3,27/4,6	156,25/218,7
Каша рассыпчатая гречневая	110/130	6/7	4,9/5,7	26,4/31,1	174/205,6
Свекла отварная	30/50	1,95/3,25	1,53/2,56	2,64/4,4	14,1/23,5
Компот из сушеных фруктов (изюм) (С-вит-я)	150	0,12	0,1	18,1	73,5
	180	0,14	0,12	21,7	101,7
Хлеб ржано-пшеничный	20/37,5	2/2,5	0,3/0,37	12,06/15,08	57,04/71,3
		<b>22,2/32,43</b>	<b>19,9/26,59</b>	<b>64,84/87,5</b>	<b>516,42/688,9</b>

<b>Полдник</b>	<b>Выход блюд</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энерг. ценн.</b>
	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли /сад</b>	<b>ясли / сад</b>	<b>ясли /сад</b>
Ватрушка королевская	70/80	30,62/35	11,74/13,42	18,9/21,6	193,2/220,8
Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	29
	180/7	0,08	0,01	8,52	34,8
		<b>30,69/35,08</b>	<b>11,75/13,43</b>	<b>26/30,12</b>	<b>222,2/255,6</b>

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>69,39/83,96</b>	<b>43,07/53,2</b>	<b>154,11/193,36</b>	<b>1153,71/1433,52</b>
----------------------	--------------------	-------------------	----------------------	------------------------