

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

06.10.2025г.

Завтрак	Выход блюد	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
		ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке	150/3 180/5	5,07 6,5	5,85 7,5	21,35 27,5	171,01 220,6
Чай с сахаром	170/200	0,04/0,04	0,01/0,01	7,46/9,3	29,87/37,3
Бутерброд с маслом	30/3 35/5	2,02 2,54	2,2 3,52	12,06 12,69	69,15 93,5
		7,3/9,08	8,74/11,03	40,87/49,49	313,08/351,4

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

Обед	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Борщ с фасолью и картоф. со сметаной	160/5 200/8	2,24 4,09	3,2,7 4,5	9,3 11,98	75,7 107
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 шип-ка (С- вит.)	150/180	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
Хлеб пшеничный	30/30	2,25/2,25	0,15/0,15	15/15	71,1/71,1
		14,29/21,45	10,62/14,74	69,34/99,99	513,97/630,17

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	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
Чай с лимоном	150/180	0,07/0,08	0,01/0,01	7,1/8,52	29/34,8
		9,84/12,64	8,44/10,52	20,45/25,11	228,57/256,93

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

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»

МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)

07.10.2025г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Суп молочный с макар-ми изделиями	160/1,5 200/2,5	4,54 5,68	4,16 5,2	15,04 18,8	116,16 145,2
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 37,5/13	1,16 1,96	1,83 3,09	13 14,34	73,21 123,26
		8,15/10,5	7,99/10,7	36,78/55,04	252,19/358,96

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Плоды свежие (апельсин)	95/6 100/7	0,83 0,87	0,18 0,19	13,28 14,64	62,84 68,8
		0,83/0,87	0,18/0,19	13,28/14,64	62,84/68,8

Обед	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Щи из свежей капусты с картоф. на м/к бульоне со сметаной	150/5 180/8	6,24 7,49	4,74 5,69	9,68 11,61	108,94 130,7
Голубцы ленивые	120/160	11,18/14,12	10,09/13,4	16,33/21,98	201,78/268,78
Соус сметанный	15/30	0,21/0,41	0,55/13,4	16,33/21,98	9,48/18,93
Свекла отварная	30/50	1,95/3,25	1,53/5,69	2,64/4,4	14,1/23,5
Компот из изюма (С- витам-ия)	150/180	0,24/0,29	0,06/0,07	14,98/17,97	61,78/74,13
Хлеб ржано-пшеничный	35/40	2,33/2,67	0,3/0,37	12,1/15,8	57,04/71,3
		21,94/27,82	16,77/22,11	57,75/72,04	462,63/592,04

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Манник	70/85	4,01/4,54	4,27/4,84	35,77/40,54	190,87/216,3
Соус молочный сладкий	15/20	0,28/0,38	0,67/0,9	1,95/2,6	15,22/16,08
Чай с сахаром	150/180	0,04/0,04	0,01/0,01	7,46/9,3	29,87/37,3
		4,06/4,96	4,66/5,75	42,32/51,52	221,36/270,2

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	35/44,2	29,6/38,8	150,1/193,2	999/1290
----------------------	----------------	------------------	--------------------	-----------------

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»

МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)

08.10.2025г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Каша жидкая из овсяных хлопьев «геркулес»	150/160	4,9/5,4	6,36/7	20,52/22,58	150,27/165,3
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
		9,18/11,9	11,79/14,76	37,04/49,1	270,61/368,35

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Молоко кипяченое	110/130	3,09/3,65	2,67/3,16	5,12/6,05	57,61/68,09
Печенье	10/20	0,75/1,5	0,98/1,96	7,44/14,88	41,7/83,4
		4/5,15	3,65/5,12	12,56/20,93	99,31/151,49

Обед	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Бульон из кур с гренками	170/180	2,95/5,36	0,27/0,56	13,77/28,26	69,53/140
Котлеты рубленные 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 апельсинов (С – вита-м-ция)	150	0,26	0,06	15,43	64,77
	180	0,31	0,07	18,51	77,72
Хлеб ржано-пшеничный	35/37,5	2,33/2,5	0,35/0,37	14,12/15,08	66,55/71,3
		17,23/21,77	20,24/22,96	63,87/85,31	506,25/635,32

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
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	0/0,01	7,1/8,52	29/34,8
		10,86/13,58	10,24/12,81	15,3/18,77	217,4/270,3

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	41,1/52,4	45,9/55,7	128,8/174,1	1093,6/1425,5
----------------------	------------------	------------------	--------------------	----------------------

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»

МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)

09.10.2025г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
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	2,02	6,2	12,06	112,2
	37,5/5	2,54	7,55	12,61	136
		8,07/9,82	9,99/11,07	51,35/58,39	327,51/345,34

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)	150/180	0,52/0,63	0,52/0,63	12,93/15,52	62,04/74,45

Обед	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
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
Компот из шип-ка (?) (С – витамин.)	150/180	0,39/0,41	0,07/0,09	16,61/30,6	68,16/124,74
Хлеб ржано-пшеничный	30/37,5	2/2,5	0,3/0,37	12,06/15,08	57,04/71,3
		31,65/39,61	16,92/18,6	67,92/78,68	546,45/660,59

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	4,52	5,23	20,78	159,8
	80	6,77	9,41	31,16	239,62
Компот из сухофруктов(?)	150/200	0,51/1	0,01/0,1	16,22/15,7	79/66,9
		4,56/7,77	5,24/9,51	27,77/46,86	187,8/306,52

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

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»
МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)
10.10.2025г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Каша жидкая молочная манная	160/170	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
Бутерброд с сыром	30/10	3,11	4,58	9,7	80,14
	30/15	3,55	5,16	10,92	104,25
		13/15,66	10,92/13,54	42,27/49,92	320,09/385,1

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Кефир	120/150	3,37/4,22	2,91/3,64	4,65/5,82	61,69/77,12
		3,37/4,22	2,91/3,64	4,65/5,82	61,69/77,12

Обед	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Рассольник домашний на м/к б-не со сметаной	150/5	1,24	3,06	8,85	67,95
	200/8	1,49	3,67	10,62	81,54
Биточки рубленые	60/80	9,33/12,44	6,93/9,24	9,42/12,56	137,25/183
Каша рассыпчатая гречневая	110/140	6/7	4,9/5,7	26,4/31,1	174/205,6
Икра свекольная	30/50	1,95/3,25	1,53/2,56	2,64/4,4	14,1/23,5
Компот из яблок (С–вит-я)	150	0,12	0,1	18,1	73,5
	180	0,14	0,12	21,7	101,7
Хлеб ржано-пшеничный	20/40	2/2,5	0,3/0,37	12,06/15,08	57,04/71,3
		18,88/24,74	16,5/21,45	71,28/89,06	499,28/646,37

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
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
		30,69/35,08	11,75/13,43	26/30,12	222,2/255,6

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	63,46/75,76	42,38/52,18	144,86/173,2	1085,42/1341,44
----------------------	--------------------	--------------------	---------------------	------------------------