

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»

МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)

15.12.2025г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Каша ячневая жидкая на сгущ. молоке с маслом сливочным	150 180	4,92 5,9	5,67 6,8	21,67 24,99	165,5 198,6
Чай с сахаром	170/200	0,04/0,04	0,01/0,01	7,92/9,3	31,73/37,3
Бутерброд с маслом	30/3 35/5	2,31 2,7	2,67 4,35	15,07 17,6	93,49 120,29
		7,27/8,64	8,35/11,16	43,66/51,89	290,72/356,19

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Сок фруктовый	1750 180	0,75 0,09	0 0,2	15,15 19,6	64 89,2
		0,75/0,9	0/0,2	15,15/19,6	64/89,2

Обед	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150/5 200/8	2,3 4,09	3,81 4,51	9,66 11,98	83,06 107
Котлета «улыбка»	60/80	2,4/3,2	6,9/9,2	4,87/6,5	115,9/154,6
Рагу из овощей	110/150	1,78/2,43	9,55/13,02	10,04/13,69	133,1/181,5
Огурец соленый	30/50	0,24/0,4	0/0	0,72/1,2	4,2/7
Компот из сухофруктов (С – вит- я)	150 200	0,33 0,44	0,01 0,02	20,83 27,78	84,75 113
Хлеб ржано-пшеничный	30 37,5	2 2,5	0,3 0,37	12,06 15,08	57,04 71,3
		9,05/13,1	20,57/27,12	58,18/76,23	478,05/613,34

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Манник	75/85	4,01/4,54	4,27/4,84	35,77/40,54	190,87/216,3
Чай с лимоном	150/3,5 180/7	0,07 0,08	0,01 0,01	7,1 8,52	29 34,8
Соус молочный сладкий	15/20	0,28/0,37	0,67/0,89	1,95/2,6	15,22/20,29
		4,36/4,99	4,95/5,74	44,82/51,66	235,09/271,39

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		21,4/27,6	33,9/44	161,8/198	1067,9/1316,9
----------------------	--	------------------	----------------	------------------	----------------------

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»
МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)
16.12.2025г.

Завтрак	Выход блюد	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Каша жидкая манная на молоке	150/3 165/5	3,93 4,25	3,76 5,33	18,82 54,49	124,48 149,94
Кофейный напиток с молоком	150/200	2,36/3,15	1,94/2,59	8,96/12,87	62,58/87,11
Хлеб пшеничный	30/35	2,24/2,62	0,14/0,17	15/17,5	71,1/82,95
Яйцо вареное	20/40	2,54/5,08	2,3/4,6	0,14/0,28	30,34/60,68
		11,07/15,1	8,14/12,69	42,92/85,14	288,5/380,68

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Бифидок	130 130	3,77 4,35	4,16 4,8	13,87 16	76,7 66,84
Печенье	10/20	0,75/1,5	0,98/1,96	7,44/14,88	41,7/83,4
		4,52/5,85	5,14/6,76	21,31/30,88	118,4/150,24

Обед	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Суп картоф. с бобовыми на м/к б-не	150/180	3,3/4	3,15/3,8	9,75/11,7	80,85/96,7
Рулет с луком и яйцом	60/80	7,58/10,1	8,36/11,13	5,46/7,27	127,14/169,54
Пюре картофельное	110/140	2,31/2,92	3,85/4,9	15,67/19,9	106,83/135,95
Икра свекольная	30/50	0,71/1,19	1,49/2,49	3,74/6,22	31,53/52,52
Напиток из пл. шипов-ка (С – витамин-я)	150 / 180	0,4/0,49	0,16/0,2	13,92/16,71	66,68/80,02
Хлеб ржано-пшеничный	30 / 37,5	2/2,5	0,3/0,37	12,06/15,08	57,04/71,3
		16,3/21,2	17,31/22,89	60,60/76,88	470,07/606,03

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Запеканка из творога с рисом	60 / 100	5,26/8,1	4,87/7,5	9,75/15	107,57/165,5
Сок фруктовый	150/180	0,75/0,9	0/0	15,15/18,18	64/76
Соус фруктовый	15/50	0,14/0,47	0,01/0,03	2,01/6,7	8,65/28,8
		6,15/9,47	4,88/7,53	33,85/39,88	180,22/270,3

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	38,04/50,12	35,47/47,91	158,68/217,9	1057,19/1407,25
----------------------	--------------------	--------------------	---------------------	------------------------

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»
МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)
17.12.2025г.

Завтрак	Выход блюد	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Каша жидкая из овсяных хлопьев	150/3	5,09	6,58	18,53	154,98
«Геркулес» с сахаром	180/5	6,07	7,87	25,4	185,96
Чай с сахаром	160	0,04	0,01	7,45	29,86
	200	0,04	0,01	9,3	37,3
Бутерброд с повидлом	30/8	2,25	0,18	19,72	89,53
	37,5/13	1,96	3,09	21,9	123,26
		7,38/8,07	6,77/10,97	45,7/56,6	274,37/346,52

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Ряженка	120 / 150	3,37/4,22	2,91/3,64	4,65/5,82	61,69/77,12
	135/ 150	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
Суп картоф. с клецками на кур. б-не	150/200	3,15/4,2	4,5/6	17,2/22,93	102,2/136,27
Котлеты руб-е из птицы	60 / 70	9,51/11,1	9,14/10,66	8,88/10,36	156/182
Макароны отварные	110/130	4,18/4,94	0,55/0,65	22,88/22,04	113,7/134,42
Капуста тушеная	30 / 50	0,59/0,99	1,12/1,86	2,82/4,7	23,7/39,5
Компот из с/фруктов (изюм) (С – витаминизация)	150	0,12	0,008	11,58	47,08
	180	0,14	0,12	21,7	88,2
Хлеб ржано-пшеничный	30 / 37,5	2/2,5	0,3/0,37	12,06/15,08	57,04/71,3
		19,55/23,87	15,618/19,66	75,42/96,81	499,72/651,69

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Булочка домашняя	50 / 80	3/4,8	4/6,4	14,5/23,2	118,06/188,9
Молоко кипячённое	150/180	4,22/5,06	3,64/4,37	6,98/8,38	78,57/94,28
		7,22/9,86	7,64/10,77	21,48/31,58	196,63/283,18

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	37,52/46,02	32,94/45,04	147,25/190,81	1032,41/1358,51
----------------------	--------------------	--------------------	----------------------	------------------------

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»
МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)
18.12.2025г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Каша вязкая «Дружба»	150/3 180/5	3,7 4,42	3,9 6,7	17,9 21,6	122,2 155,82
Кофейный напиток на молоке	170 200	2,68 3,15	2,26 2,59	13,55 12,87	85,9 87,11
Бутерброд с маслом	30/3 35/5	2,31 2,7	2,67 4,35	15,07 17,6	93,49 120,29
		8,69/10,27	8,83/13,64	46,52/52,07	301,59/363,22

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Яблоко свежее	150/180	0,52/0,63	0,52/0,63	12,93/15,52	62,04/74,45
		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	158,77 190,53
Рыба, тушеная с овощами	60 / 80	5,74/7,66	2,88/3,85	1,65/2,2	55,5/74
Каша рисовая рассыпчатая	110/130	2,64/3,12	4,4/5,2	26,95/31,85	160,6/189,8
Икра морковная	30/50	0,66/1,1	2,4/2,3	3,35/5,43	38,7/46,85
Компот из кураги (С – вит.)	150 180	0,12 0,14	0,1 0,12	18,1 21,72	73,5 101,7
Хлеб ржано-пшеничный	30 35	2 2,33	0,3 0,34	12,06 14,07	57,04 66,54
		27,98/34,44	14,81/17,38	74,26/77,43	544,11/669,42

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Омлет натуральный с маслом	120/150	10,8/13,5	10,24/12,8	8,2/10,25	188,4/235,5
Чай с сахаром	150 /200	0,04/0,04	0,01/0,01	6,99/9,3	28/37,3
		10,84/13,64	10,25/12,92	15,19/31,97	216,4/270,8

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	48,03/58,98	34,41/44,57	148,9/176,99	1124,14/1377,89
----------------------	--------------------	--------------------	---------------------	------------------------

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»

МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)

19.12.2025г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Суп молочный с макар-ми изделиями	150/180	4,25/5,11	3,9/4,68	14,01/16,92	108,9/130,68
Какао с молоком	160/200	3,1/3,87	2,51/3,13	10,04/13,018	74,63/95,71
Бутерброд с сыром	30/10	3,11	4,58	9,7	80,14
	30/15	5,77	4,62	15,05	125,65
		10,46/14,75	10,99/12,43	33,84/45,15	263,67/352,04

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 «Ленинградский» на м/к бульоне со сметаной	150/5	3,24	3,5	11,3	89,7
	200/8	4,32	4,67	15,06	119,6
Биточки рубленые (свинина)	60/80	9,33/12,44	6,93/9,24	9,42/12,56	137,25/183
Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	110/130	6,05/7,83	3,97/4,9	26,7/ 31,29	125,05/142,17
Свекла отварная	30/50	1,95/3,25	1,53/2,56	2,64/4,4	14,1/23,5
Компот из свежих яблок (С – вит-ия)	150 / 180	0,12/0,14	0,12/ 0,14	12,91/13,5	52/54,82
Хлеб ржано-пшеничный	30 / 37,5	2/2,5	0,3/0,37	12,06/15,08	57,04/71,3
		22,69/30,48	16,35/21,88	75,03/91,89	475,14/594,39

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Пирожок печеный с капустой и яйцом	60/70	4,52/5,25	5,23/7,31	20,78/24,24	159,8/186,37
Сок фруктовый	150/180	0,75/0,9	0/0	15,15/18,18	64/76
		5,27/6,15	5,23/7,31	35,93/42,42	223,8/262,37

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	41,8/55,6	35,5/45,3	149,5/185,3	1024,3/1285,9
----------------------	------------------	------------------	--------------------	----------------------

4-я неделя
МБДОУ № 58 «Золотой ключик»
МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)
22.12.2025г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Каша пшеничная на сгущенном молоке	150/3 185/5	5,26 6,47	6,06 7,4	21,2 26,17	159,7 197,02
Чай с сахаром	170/180	0,04/0,04	0,01/0,01	7,9/8,38	31,72/33,6
Бутерброд с маслом	30/3 35/5	2,31 2,7	2,67 4,35	15,07 17,6	93,49 120,29
		7,61/9,21	8,74/11,76	44,17/52,015	284,91/350,91

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли/сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Сок фруктовый	150/180	0,75/0,9	0/0	15,15/24,3	64/97,2
		0,75/0,9	0/0	15,15/24,3	64/97,2

Обед	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Суп картоф. с макар. издел. и мясными фрикадельками	150/15 175/25	4,53 7,53	3,15 4,98	10,32 12,82	88,41 131,13
Котлета «Улыбка»	60/80	2,4/3,2	6,9/9,2	4,87/6,5	115,9/154,6
Капуста тушеная	120/150	2,21/3,59	4,28/5,32	11,31/15,14	94,8/125,77
Салат из горошка зелёного консервированного	30/50	0,9/1,5	1,55/2,6	1,87/3,1	24,4/40,7
Компот из сухофруктов (С – витамин.)	150/200	0,33/0,44	0,01/0,02	20,83/27,78	84,75/113
Хлеб ржано-пшеничный	35/37,5	2,3/2,5	0,35/0,37	14,07/15,08	66,55/71,3
		12,67/18,76	16,24/22,49	63,27/80,42	474,81/636,5

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Манник	75/85	4,01/4,54	4,27/4,84	35,77/40,54	190,87/216,3
Чай с лимоном	150/3,5 180/7	0,07 0,08	0,01 0,01	7,1 8,52	29 34,8
Соус фруктовый	15/10	0,14/0,09	0,01/0	2,01/1,34	8,65/5,76
		4,22/4,71	4,29/4,85	44,88/50,4	228,52/256,86

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	25,25/32,68	29,27/39,1	167,47/207,27	1052,24/1341,47
----------------------	--------------------	-------------------	----------------------	------------------------

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»
МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)
23.12.2025г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Каша жидкая пшеничная	150/3 180/5	3,15 4,1	2,89 5,42	22,8 29,32	130 182,87
Кофейный напиток с молоком	170/200	2,66/3,15	2,19/2,59	10,74/12,87	73,2/87,11
Бутерброд с сыром	30/10 30/15	3,11 5,77	4,58 4,62	9,7 15,05	80,14 125,65
		8,92/13,02	9,66/12,63	43,24/57,24	283,34/395,63

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)	100	0,9	0,2	8,1	43
		0,9	0,2	8,1	43

Обед	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Щи из св. капусты и картоф. со сметаной на м/к бульоне	150/5 180/8	6,24 7,49	4,74 5,69	9,68 11,61	108,94 130,7
Шницель рубленый (из свинины)	50/70	7,78/10,89	5,78/8,09	7,85/10,99	114,38/160,13
Каша рисовая рассыпчатая	110/130	2,64/3,12	4,4/5,2	26,95/31,85	160,6/189,8
Икра свекольная	30/50	0,7/1,16	1,74/2,9	3,7/6,2	34,08/50,05
Напиток из плодов шиповника С-витаминизация	150 180	0,4 0,49	0,16 0,2	13,92 16,71	66,68 80,02
Хлеб ржано-пшеничный	30/35	2/2,33	0,3/0,34	12,06/14,07	57,04/66,54
		19,76/25,48	17,12/22,42	74,16/91,43	541,72/677,24

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 с сахаром	150/180	0,04/0,04	0,01/0,01	6,99/8,38	28/33,6
Хлеб пшеничный	0/20	0/1,49	0/0,09	0/10	0/47,4
		11,74/15,03	11,1/12,9	15,87/28,63	232,1/316,5

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	41,32/54,33	38,08/48,15	141,37/185,4	1100,37/1423,37	
----------------------	--------------------	--------------------	---------------------	------------------------	--

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»

МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)

24.12.2025г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Каша вязкая «Дружба»	160/3 180/5	3,94 4,42	4,16 6,17	19,09 21,6	130,34 155,82
Чай с молоком	170/200	1,92/2,24	1,36/1,6	7,72/9,76	50,2/61,69
Бутерброд с повидлом	30/8 37,5/13	2,25 1,96	0,18 3,0,9	19,72 21,9	89,53 123,26
		8,11/8,62	5,7/10,86	46,53/53,26	270,07/340,77

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
		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
Борщ с капустой и картоф. на курином бульоне со сметаной	150/5 180/8	3,07 3,68	3,38 4,01	8,98 10,78	78,75 94,5
Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочн.	50/70	6,05/8,49	8,7/12,18	4,93/6,9	122,5/171,5
Макаронные изделия отварные с маслом	110 130	4,18 4,94	0,55 0,65	22,88 27,04	113,7 134,42
Икра морковная	30/50	1,1/1,1	4/4	5,58/5,58	64,5/64,5
Компот из апельсинов (С – вит.)	150/180	0,26/0,31	0,06/0,07	15,43/18,51	64,77/77,72
Хлеб ржано-пшеничный	30/37,5	2/2,5	0,3/0,37	12,06/15,8	57,04/71,3
		16,66/21,02	16,99/21,28	69,86/83,89	501,26/613,94

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 4,55	2,7 3,15	22,8 22,6	132 15,4
Компот из изюма	150/180	0,24/0,29	0,06/0,07	14,98/17,97	61,78/74,13
		4,14/4,84	2,76/3,22	37,78/44,57	193,78/228,13

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	29,43/35,11	25,97/35,99	167,1/197,24	1027,15/1257,29
----------------------	--------------------	--------------------	---------------------	------------------------

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»

МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)

25.12.2025г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Суп молочный с макар-ми изделиями	160/180	4,54/5,11	4,16/4,68	15,04/16,92	116,16/130,68
Какао с молоком	170/200	3,29/3,87	2,66/3,13	10,66/13,18	79,29/95,71
Бутерброд с маслом	30/3	2,31	2,67	15,07	93,49
	35/5	2,7	4,35	17,6	120,29
		10,14/11,68	9,49/12,16	40,77/47,7	288,94/346,68

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	3,7/4,22	2,91/3,64	4,65/5,82	61,69/77,12
		3,7/4,22	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
Суп картофельный с рыбой	150/190	16,83/21,31	4,67/5,99	12,15/15,39	158,72/201,11
Котлета рыбная	50/80	17,13/11,4	1,37/2,19	4,44/7,11	59,4/95
Рагу из овощей	110/150	1,77/2,43	9,54/13,02	10,03/13,69	133,1/181,5
Огурец соленый	30/50	0,24/0,4	0/0	0,72/1,22	4,2/7
Компот из свежих яблок (С – вит)	150	0,12	0,12	12,91	52
	180	0,14	0,14	13,5	54,82
Хлеб ржано-пшеничный	30/37,5	2,33/2,5	0,35/0,37	14,07/15,08	66,55/71,2
		28,09/38,18	16/21,71	52,31/65,99	464,46/610,73

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Сырники из творога	70/100	13,08/18,69	8,86/12,67	8/11,4	163,8/234
Соус молочный сладкий	15/10	0,28/0,18	0,67/0,44	1,95/1,3	15,22/10,14
Чай с сахаром	150/180	0,04/0,04	0,01/0,01	6,99/8,38	28/33,6
		13,4/18,91	9,54/13,12	16,94/21,08	207,02/277,74

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	55/72,99	37,94/50,63	114,67/140,59	1022,11/1312,27
----------------------	-----------------	--------------------	----------------------	------------------------

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»

МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)

26.12.2025г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Каша молочная кукурузная жидкая	150/3 200/5	3,89 5,19	4,51 6,02	16,71 22,29	120,9 161,2
Кофейный напиток с молоком	170/180	2,66/2,84	2,19/2,33	10,74/12,41	73,2/81,8
Бутерброд с сыром	30/10 30/15	3,11 5,77	4,58 4,62	9,7 15,05	80,14 125,65
		9,66/13,08	11,28/12,97	37,15/49,75	274,24/368,65

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Ряженка	120/150	3,37/4,22	2,91/3,64	4,65/5,82	61,69/77,12
Печенье	10/20	0,75/1,5	0,98/1,96	7,44/14,88	41,7/83,4
		4,12/4,22	3,89/3,64	12,09/16	103,39/160,52

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	150/5 180/4	3,24 3,88	3,5 4,2	11,3 13,56	89,7 107,64
Запеканка картофельная с фаршем мясным	120/150	14,1/18,77	13,8/18,45	15,9/21,22	245,2/326,93
Соус сметанный	30/00	0,41/0,41	1,5/1,5	1,77/1,77	18,93/18,93
Икра свекольная	30/50	0,7/1,17	1,74/2,3	3,7/6,2	34,08/50,05
Чай с лимоном (С – витамин-я)	150/3,5 180/7	0,07 0,08	0,01 0,01	7,1 8,52	29 34,8
Хлеб ржано-пшеничный	30/40	2/2,67	0,3/0,39	12,0,6/16,08	57,04/76
		20,52/26,98	20,85/26,48	51,83/67,35	473,95/614,35

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Булочка домашняя	60/80	3,6/4,8	4,8/6,4	17,4/23,2	141,68/188,9
Сок фруктовый	150/180	0,75/0,9	0/0	15,15/18,18	64/76
		4,35/5,7	4,8/6,4	32,55/41,38	205,68/264,9

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	38,65/50,7	40,82/49,49	133,62/174,48	1057,26/1408,42
----------------------	-------------------	--------------------	----------------------	------------------------