

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»

МЕНЮ (возраст 3-7 лет)

18.11.2024г.

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
Чай с сахаром	150/180	0,04/0,04	0,01/0,01	6,99/8,38	28/33,6
Бутерброд с маслом	30/3	2,02	6,2	12,06	112,2
	37,5/5	2,54	7,9	12,61	144,5
		7,32/9,58	12,27/16,85	40,72/50,21	301,77/343,8

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
		0,9/1	0	15,15/18,18	64/76

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
		18,19/24,17	15,06/19,79	76,44/93,49	525,42/661,94

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Булочка дорожная	60/80	3,6/4,8	4,8/6,4	17,92/23,89	141,68/188,91
Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	29
	180/7	0,08	0,01	8,52	34,8
		3,67/4,88	4,81/6,41	25,02/32,41	170/223,71

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	30,6/39,5	36,2/37,7	176,5/194,3	1158,8/1305,5
----------------------	------------------	------------------	--------------------	----------------------

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»

МЕНЮ (возраст 3-7 лет)

19.11.2024г.

Завтрак	Выход блюد	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
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
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
		11,66/13,11	14,76/14,18	40,69/46,09	357,6/365,1

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Плоды свежие (Банан)	/120	/1,8	/0,6	/25,2	/114
		/1,8	/0,6	/25,2	/114

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 со сметанно-томатным соусом	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	3,84/4,53	13,25/15,66	104,13/123,06
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 – 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
		16,89/21,06	16,78/20,89	59,08/83,85	470,05/620,95

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
Компот из кураги	150/200	0,7/1	0/0,1	11,8/15,7	50,2/66,9
Соус фруктовый	50/50	0,47/0,47	0,03/0,03	6,7/6,7	28,8/28,8
		14,54/18,58	9,68/12,16	27,41/33,29	254,4/315,86

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45,6/54,6	42,5/47,8	155,4/188,4	1192,9/1415,9
----------------------	--	------------------	------------------	--------------------	----------------------

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»

МЕНЮ (возраст 3-7 лет)

20.11.2024г.

Завтрак	Выход блюд	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
		6,77/7,26	6,6/7,37	49,76/56,59	279,05/315,16

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
		3,9/5,22	4,32/5,76	5,4/7,2	56,4/106,2

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
		17/20,79	11,88/16,82	77,26/94,16	482,64/609,79

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
		4,65/5,45	2,7/3,15	37,95/44,78	196/230

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

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»

МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)

21.11.2024г.

Завтрак	Выход блюد	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
Кофейный напиток с молоком	160/180	2,53/2,84	2,13/2,41	12,76/14,34	80,85/90,5
Бутерброд с маслом	30/3	2,02	2,48	12,06	97,85
	40/5	2,69	3,73	13,35	98,88
		13,74/14,97	14,36/16,64	47,1/51,37	411,05/416,98

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
		0,48/0,48	0,48/0,48	11,76/11,76	79,2/79,2

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
Икра морковная	30/50	1/1,1	3,6/4	5/5,5	64/64,5
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
		23,74/29,22	8,98/10,01	82,86/107,43	507,94/637,68

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
Чай с сахаром	150/180	0,04/0,04	0,01/0,01	6,99/8,38	28/33,6
Соус молочный сладкий	50/50	0,95/0,95	2,25/2,25	6,5/6,5	50,75/50,75
		15,97/19,72	12,39/14,93	22,72/26,42	266,95/319,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		453,98/60,07	40,5/45,37	167,98/190,23	1253,9/1445,3

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»
МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)
 22.11.2024г.

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
Какао с молоком	160	3,36	2,9	13,82	94,93
	180	3,67	3,19	15,82	107
Бутерброд с сыром	30/10	4,2	6,11	12,94	123,5
	30/15	5	8,45	19,39	130
		10,71/10,99	11,9/12,07	49,56/52,8	348,43/361,81

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
		3,48/4,35	3,84/4,8	4,8/6	68,4/88,5

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
Картофельное пюре	110/130	2,24/2,64	3,84/4,53	13,25/15,66	104,13/123,06
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
		19,67/26,28	18,06/24,6	52,99/70,36	466,79/622

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 молоком	150/180	2,21/2,65	1,95/2,34	11,67/14	74,08/88,9
		13,91/16,15	13,04/15,14	20,55/24,25	278,18/324,4

ТОГО ЗА ДЕНЬ	46,7/57,0	44,9/56,0	130,7/156,9	1151,3/1412,7
---------------------	------------------	------------------	--------------------	----------------------

