

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»

МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)

19.01.2026г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
		ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке	150/3 170/5	4,92 5,57	5,67 6,42	20,67 23,42	165,5 187,56
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
		7,27/8,31	8,35/11,03	43,66/49,49	290,72/345,15

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
		ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад
Сок фруктовый	160/180	0,8/0,9	0/0	16,16/22,9	68,24/99
		0,8/0,9	0/0	16,15/22,9	68,24/99

Обед	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
		ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад
Борщ с фасолью и картоф. со сметаной	160/5 200/8	2,46 3,13	4,07 5,34	10,31 12,98	88,6 113,47
Тефтели	60/80	4,43/5,91	4,91/6,55	5,85/7,79	91,34/114,8
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	1,38/2,3	3,25/5,43	28,11/46,85
Напиток из плодов шип-ка (С- вит.)	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
		16,76/20,32	11,57/15,56	85,35/99,99	526,87/631,94

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
		ясли / сад	ясли / сад	яśli /сад	яśli / сад
Пудинг из творога с яблоком	80/100	9,93/12,42	8,4/10,5	11,67/14,58	174,4/213,47
Соус фруктовый	15/10	0,14/0,09	0,01/0	2,01/1,34	8,65/5,76
Чай с лимоном	150/180	0,07/0,08	0,01/0,01	7,1/8,52	29/34,8
		10,14/12,59	8,42/10,51	20,78/24,44	212,05/254,03

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	35/42,12	28,3/36,85	166/196,82	1097,9/1330,12
----------------------	-----------------	-------------------	-------------------	-----------------------

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»

МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)

20.01.2026г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Суп молочный с макар-ми изделиями	160/1,5 180/2,5	4,54 5,13	4,16 4,68	15,04 16,92	116,16 130,68
Кофейный напиток с молоком	160/200	2,51/3,154	2,07/2,59	10,11/12,87	68,9/87,11
Бутерброд с повидлом	25/5 37,5/13	1,87 1,96	0,16 3,09	15,37 21,9	70,31 123,26
		8,92/10,24	6,39/10,36	40,52/51,69	255/341,05

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 свежей капусты с картоф. на м/к бульоне со сметаной	150/5 200/8	6,24 8,32	4,74 6,32	9,68 12,9	108,94 145,22
Голубцы ленивые	120/170	11,18/15	10,09/14,23	16,33/23,35	201,78/285,57
Соус сметанный	15/30	0,21/0,41	0,55/1,13	0,9/1,77	9,48/18,93
Свекла отварная	30/50	1,95/3,25	1,53/2,56	2,64/4,4	14,1/23,5
Компот из изюма (С- витам-ия) 1,45	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	0,35/0,39	14,12/16,08	66,55/76
		22/29,53	17/23,57	59/74,7	463/623,35

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Манник	70/85	3,74/4,54	3,98/4,84	33,38/40,54	178,14/216,3
Соус молочный сладкий	15/20	0,28/0,38	0,67/0,9	1,95/2,6	15,22/20,3
Чай с сахаром	150/180	0,04/0,04	0,01/0,01	6,99/8,38	28/33,6
		4,06/4,96	4,66/5,75	42,32/51,52	221,36/270,2

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	36/45,9	28,6/39,940,1	149,6/186	982,4/1277,6
----------------------	----------------	----------------------	------------------	---------------------

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»
МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)
21.01.2026г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Каша жидккая из овсяных хлопьев «геркулес»	150/170	4,9/5,73	6,36/7,43	20,52/23,99	150,27/175,63
Чай с молоком	160/200	1,81/2,24	1,28/1,6	7,27/9,76	47,25/61,69
Бутерброд с сыром	30/10 30/15	3,11 5,77	4,58 4,62	9,7 15,05	80,14 125,65
		9,82/13,74	12,22/13,65	37,49/48,8	277,66/362,97

П – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Молоко кипяченое	110/140	3,09/3,93	2,67/3,4	5,12/6,51	57,61/73,32
Печенье	10/20	0,75/1,5	0,98/1,96	7,44/14,88	41,7/83,4
		4/5,43	3,65/5,36	12,56/21,39	99,31/156,72

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 рубленые из птицы	60/70	9,51/11,1	9,14/10,66	8,88/10,36	156/182
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 – витам-ция)	150 180	0,26 0,31	0,06 0,07	15,43 18,51	64,77 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	10,24/12,8	8,2/10,25	188,4/235,5
Чай с лимоном	150/180	0,06/0,08	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	41,8/52	46,4/55,1	129,2/169,7	1100,6/1425,3
----------------------	----------------	------------------	--------------------	----------------------

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»

МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)

22.01.2026г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Каша жидккая пшеничная с маслом	150/3 180/5	3,43 3,89	3,15 5,14	24,8 27,78	132,1 173,25
Кофеинный напиток с молоком	170/200	2,67/3,15	2,19/2,59	11,26/12,87	75,23/87,11
Бутерброд с маслом	30/3 35/5	2,31 2,7	2,67 4,35	15,07 17,6	93,49 120,29
		8,41/9,74	8,01/12,08	51,13/58,25	300,82/380,65

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
Суп картофельный с рыбой	150/190	16,82/21,31	4,67/5,99	12,15/15,39	158,75/201,11
Шницель рыбный натуральный	50/3 70/4	8,98 12,57	2,68 3,75	5,83 8,17	83 116,2
Пюре картофельное	110/130	2,24/2,6	3,84/4,5	13,25/15,6	104,13/123,1
Икра морковная	30/50	0,66/1,1	1,38/2,3	3,25/5,43	28,11/46,85
Компот из шип-ка(С – витамин.)	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
		31,1/40,57	16,92/18,6	67,92/78,68	510,03/638,58

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Пирожок печёный с капустой и яйцом	60 80	4,52 6,01	5,23 8,36	20,78 27,69	159,8 212,99
Чай с сахаром	150/180	0,04/0,04	0,01/0,01	6,99/8,38	28/33,6
		4,56/6,05	5,24/8,37	27,77/36,07	187,8/246,59

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	44,6/57	30,7/39,7	159,8/188,5	1060,7/1340,3
----------------------	----------------	------------------	--------------------	----------------------

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»
МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)
23.01.2026г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Каша жидккая молочная манная	150/3/170/5	3,99/4,5	3,67/5,31	19/21,46	124,79/151,1
Какао с молоком	160/180	3,1/3,67	2,51/3,19	10,04/15,82	74,63/107
Бутерброд с сыром	30/10 30/15	3,11 5,77	4,58 4,62	9,7 15,05	80,14 125,65
		10,2/14,14	10,76/13,06	38,74/49,69	279,56/372,46

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	150/5 200/8	1,24 1,94	3,08 5,33	8,85 11,85	68 103,87
Биточки рубленые	60/80	9,33/12,44	6,93/9,24	9,42/12,56	137,25/183
Каша рассыпчатая гречневая	110/140	6/7,53	4,9/6,13	26,4/33,49	125,05/153,1
Икра свекольная	30/50	0,7/1,17	1,38/2,3	3,7/6,2	30,03/50,05
Компот из яблок (С-вит-я)	150 180	0,12 0,14	0,12 0,14	12,91 13,5	52 54,82
Хлеб ржано-пшеничный	20/40	1,49/2,5	0,09/0,37	10/15,08	38/71,3
		18,88/25,89	16,5/23,53	71,28/93,68	450,33/620,84

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Ватрушка королевская	70/100	30,62/43,74	11,74/16,76	18,9/27	193,2/276
Чай с лимоном	150/3,5 180/7	0,07 0,08	0,01 0,01	7,1 8,52	29 34,8
		30,69/43,82	11,75/16,77	26/35,52	222,2/310,8

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	63,14/88,07	41,92/57	140,67/184,71	1013,78/1381,22
----------------------	--------------------	-----------------	----------------------	------------------------

2-я неделя
МБДОУ № 58 «Золотой ключик»
МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7лет)
26.01.2026г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Каша пшенная на сгущ. молоке	150/3 175/5	5,26 6,12	6,06 7	21,2 24,76	159,7 186,35
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
		7,618,86	8,74/11,36	44,19/51,66	284,92/343,94

П – 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	0,75/0	0/0	15,15/24,3	64/97,2
		0,75/0	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 картофельный с макарон. изд. и мясными фрикадельками	150/15 155/25	4,53 12,2	3,15 6,65	10,32 12,36	88,41 158,42
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	0,4/0,49	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	12,1/15,08	57,04/71,3
		18,08/30,15	15,01/22,36	74,14/91,69	513,1/699,16

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	яśli / сад	яśli /сад
Булочка дорожная	60/70	4,06/4,73	8,37/8,99	31,28/37,43	217,2/249,17
Чай с лимоном	150/3,5 180/7	0,07 0,08	0,01 0,01	7,1 8,52	29 34,8
		4,13/4,81	8,38/9	38,38/45,95	246,2/283,97

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	30,6/43,8	32,1/42,7	171,9/213,6	1108,2/1424,3
----------------------	------------------	------------------	--------------------	----------------------

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»
МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)
27.01.2026г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Суп молочный с макар-ми изделиями	160/1,5 180/2,5	4,54 5,11	4,16 4,68	15,04 16,92	116,16 130,68
Какао с молоком	150/200	2,9/3,87	2,35/3,13	19,4/13,18	63,96/95,71
Бутерброд с сыром	30/10 30/15	3,11 5,77	4,58 4,62	9,7 15,05	80,14 125,65
		10,55/14,75	11,09/12,43	34,14/45,15	260,26/352,04

П – 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
Щи из св. капусты и картоф. на м/к б-не со сметаной	150/5 180/8	6,24 7,48	4,74 6,68	9,68 11,61	108,9 130,68
Тефтели со сметанно-томатным соусом	60/80	4,43/5,91	4,91/6,55	5,85/7,79	91,34/114,8
Картофельное пюре	110/150	2,24/3	3,84/5,19	13,25/18	104,13/142
Икра свекольная	30/50	0,7/1,17	1,38/2,3	3,7/6,2	30,03/50,05
Компот из изюма (С – вит-ия)	150/180	0,24/0,29	0,06/0,07	14,98/17,97	61,78/74,13
Хлеб ржано-пшеничный	30/37,5	2/2,5	0,3/0,37	12,1/15,08	57,04/71,3
		15,85/20,35	15,23/21,16	59,56/76,65	453,22/582,96

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Запеканка из творога с манной крупой	60/100	10,52/17,54	7,23/12,06	10,29/17,15	148,2/247
Чай с сахаром	150/180	0,04/0,04	0,01/0,1	6,99/8,38	28/33,6
Соус фруктовый	15/10	0,14/0,09	0,01/0	2,01/1,34	8,65/5,76
		10,7/17,67	7,25/12,07	19,29/26,87	184,85/286,36

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	37,6/53,4	34,1/46,3	125,9/164,2	960,4/1295,8
----------------------	------------------	------------------	--------------------	---------------------

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»

МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7лет)

28.01.2026г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Каша жидккая рисовая	150/3 170/5	5,25 5,95	4,27 4,83	26,3 29,8	158,3 179,4
Чай с молоком	160/200	0,04/2,88	0,01/2,54	6,99/15,21	28/96,33
Бутерброд с повидлом	30/8 37,5/13	2,25 1,96	0,18 3,09	19,72 21,9	89,53 123,26
		9,31/710,15	5,73/9,52	53,29/61,46	295,08/364,35

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
		4,12/5,72	3,89/5,6	12,09/20,7	103,39/160,52

Обед	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	160/200	5,13/6,43	4,36/5,46	24,94/31,18	160,64/200,8
Птица, тушенная в соусе с овощами	160/200	7,69/10,21	4,93/8,27	14,65/20,8	134,22/198,99
Салат из горошка зеленого консервированного	30/50	0,9/1,5	1,55/2,6	1,87/3,1	24,4/40,7
Компот из свежих яблок (С-вит.)	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	12,06/15,8	66,55/71,3
Хлеб пшеничный	30/30	2,25/2,25	0,15/0,15	15/15	71,1/71,1
		18,09/20,78	11,41/16,84	81,43/83,66	499,4/637,71

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Пирожок печенный с морковью и яйцом	60/70	3,9/4,55	2,7/3,15	22,8/26,6	132/154
Сок фруктовый	150/180	0,75/0,9	0/0	15,15/18,18	64/76
		4,65/5,45	2,7/3,15	37,95/44,78	196/230

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	36,2/42,1	23,7/35,1	184,8/2101,6	1093,9/1392,6
----------------------	------------------	------------------	---------------------	----------------------

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»
МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)
29.01.2026г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Каша вязкая «Дружба» на молоке	150/3 180/5	3,69 4,42	4,39 6,17	17,81 21,6	126,79 155,82
Кофеинный напиток с молоком	170/200	2,67/3,15	2,19/2,59	11,26/12,87	75,23/87,11
Бутерброд с маслом	30/3 35/5	2,31 2,7	2,67 4,35	15,07 17,6	93,49 120,29
		8,67/10,27	9,25/13,11	44,14/52,07	295,51/363,22

П – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад				
Плоды свежие (апельсин)	100/100	0,9/0,9	0,2/0,2	8,1/8,1	43/43
		0,9/0,9	0,2/0,2	8,1/8,1	43/43

Обед	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	яśli / сад	ясли / сад
Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне со сметаной	150/5 180/8	3,24 4,32	3,5 4,67	11,3 15,06	89,7 119,6
Рыба отварная	50/80	8,83/14,13	0,35/0,55	0,39/0,62	40,78/64
Макаронные изделия	110 /130	4,18/4,94	0,55/0,65	22,88/27	113,7/134,4
Икра морковная	30/50	0,66/1,1	1,38/2,3	3,25/5,43	28,11/46,85
Компот из шиповника (С- вит-ия)	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 15,8	57,04 71,3
Хлеб пшеничный	30/30	2,25/2,25	0,15/0,15	15/15	71,1/71,1
		21,56/29,73	6,39/8,89	78,8/94,9	467,11/587,27

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
Чай с сахаром	150/180	0,04/0,04	0,01/0,01	6,99/8,38	28/33,6
Соус молочный сладкий	20/15	0,38/0,27	0,9/0,66	2,6/1,95	20,3/15,21
		13,5/19,72	9,77/14,93	17,59/26,42	212,1/319,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44,6/59,9	25,6/35,5	148,6/176,8	1017,7/1276,3

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»

МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)

30.01.2026г.

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 3,78	2,89 3,47	22,8 27,36	130 156
Какао с молоком	160 200	3,1 3,87	2,51 3,13	10,04 13,18	74,63 95,71
Бутерброд с сыром	30/10 30/15	3,11 5,77	4,58 4,62	9,7 15,05	80,14 125,65
		9,36/13,42	9,98/11,22	42,54/55,59	284,77/377,36

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	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
Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	150/5 180/8	3,07 3,68	3,38 4,06	8,99 10,78	78,75 94,5
Котлета мясная (свинина)	60/80	9,33/12,44	6,93/9,24	9,42/12,56	137,25/183
Картофельное пюре	110/150	2,24/3	3,84/5,19	13,25/18	104,13/142
Огурцы соленые	30/50	0,24/0,4	0/0	0,72/1,2	4,2/7
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	12,06/15,08	57,04/71,3
Хлеб пшеничный	30/30	2,25/2,25	0,15/0,15	15/15	71,1/71,1
		19,39/22,33	14,66/18,93	74,87/76,13	517,24/646,62

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	150/180	0,04/0,04	0,01/0,01	6,99/8,38	28/33,6
		10,84/13,54	10,25/12,81	15,19/18,63	216,4/269,1

ТОГО ЗА ДЕНЬ	43/53,5	37,8/46,6	137,3/156,2	1080,1/1370,2
---------------------	----------------	------------------	--------------------	----------------------