

**3-я неделя**  
**МБДОУ № 58 «Золотой ключик»**  
**МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)**  
 23.12.2024г.

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	160/3	4,9	5,66	21,35	165,49
	190/5	6,23	7,18	26,38	209,63
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	2,2	12,06	69,15
	40/5	2,69	3,73	13,35	98,88
		<b>6,96/8,96</b>	<b>7,87/10,92</b>	<b>40,87/49,03</b>	<b>270,03/345,81</b>

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	0,75	0	15,15	64
	180	0,09	0,2	19,6	89,2
		<b>0,75/0,9</b>	<b>0/0,2</b>	<b>15,15/19,6</b>	<b>64/89,2</b>

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	2,1	3,06	8,7	70,95
	200/8	4,09	4,51	11,98	107
Котлета «улыбка»	70/80	2,8/3,2	8,06/9,2	5,69/6,5	135,22/154,6
Рагу из овощей	110/150	1,78/2,42	9,55/12,81	10,04/13,5	133,1/178,61
Огурец соленый	30/50	0,24/0,4	0/0	0,72/1,2	4,2/7
Компот из свежих яблок (С – вит-я)	150	0,12	0,12	17,85	73,2
	200	0,16	0,16	23,8	97,6
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04
	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		<b>9,04/12,77</b>	<b>21,09/27,05</b>	<b>55,06/72,06</b>	<b>473,71/616,11</b>

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	0,07	0,01	7,1	29
	180/7	0,08	0,01	8,52	34,8
Соус сметанный сладкий	20/20	0,73/0,73	0,87/0,87	1,6/1,6	26,7/26,7
		<b>4,81/5,35</b>	<b>5,15/5,71</b>	<b>44,47/50,66</b>	<b>246,57/277,8</b>

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>22,9/28,0</b>	<b>38,8/43,7</b>	<b>156,1/189,9</b>	<b>1090/1315,7</b>
----------------------	------------------	------------------	--------------------	--------------------

**МБДОУ № 58 «Золотой ключик»**  
**МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)**  
 24.12.2024г.

<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 манная на молоке	140/3 150/5	4,57 4,9	6,35 6,8	22,96 24,6	162,4 174
Кофейный напиток с молоком	160/180	2,53/2,84	2,13/2,41	12,76/14,34	80,85/90,5
Хлеб пшеничный	30/37,5	2,24/2,8	0,14/0,19	15/18,75	71,1/88,9
Яйцо вареное	40/40	5,08/5,08	4,6/4,6	0,28/0,28	63/63
		<b>11,93/12,83</b>	<b>11,1/11,6</b>	<b>45,23/52,01</b>	<b>324,5/359,5</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>
Апельсин	120	4,35	4,32	14,4	79,65
		<b>3,77/4,35</b>	<b>4,16/4,32</b>	<b>13,87/14,4</b>	<b>76,7/79,65</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 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
Гуляш из отварного мяса	50/70	12,89/18,05	10,1/14,14	3,27/4,59	156,25/218,7
Каша рисовая рассыпчатая гарнир	110/130	6/7	4,9/5,7	26,4/31,1	174/205,6
Свекла отварная	30/50	1,95/3,25	1,53/2,55	2,64/4,4	14,1/23,5
Напиток из пл. шипов-ка (С – витам-я)	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>27,29/35,53</b>	<b>19,69/26,31</b>	<b>70,89/87,24</b>	<b>547,84/695</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>
Запеканка из творога с рисом	80 / 100	6,48/8,1	6/7,5	12/15	132,4/165,5
Сок фруктовый	150/180	0,75/0,9	0/0	15,15/18,18	64/76
Соус фруктовый	50/50	0,47/0,47	0,03/0,03	6,7/6,7	28,8/28,8
		<b>7,7/9,47</b>	<b>6,03/7,53</b>	<b>33,85/39,88</b>	<b>225,2/270,3</b>

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>46,69/58,18</b>	<b>40,98/50,24</b>	<b>163,84/195,13</b>	<b>1174,24/1413,3</b>
----------------------	--------------------	--------------------	----------------------	-----------------------

**МБДОУ № 58 «Золотой ключик»**  
**МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)**  
 25.12.2024г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» с сахаром	150/3	5,09	6,58	18,53	154,98
	160/5	5,4	7	22,58	165,3
Чай с молоком	160	2,37	2,08	12,71	79,1
	180	2,66	2,34	14,31	88,9
Бутерброд с сыром	30/10	4,33	6,31	13,35	127,42
	40/15	4,33	6,31	13,35	127,42
		<b>11,79/12,39</b>	<b>14,97/15,65</b>	<b>44,59/50,24</b>	<b>361,5/381,62</b>

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Снежок	140 / 150	4/5,22	4,48/5,76	5,6/7,2	58,48/106,2
	<b>140 / 150</b>	<b>4/5,22</b>	<b>4,48/5,76</b>	<b>5,6/7,2</b>	<b>58,48/106,2</b>

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 кур, запеч. с соусом молочным	60 / 70	7,27/8,49	10,44/12,18	5,92/6,9	147/171,5
Макароны отварные	110/130	4,18/4,94	0,55/0,65	22,04/22,88	113,7/134,42
Капуста тушеная	30 / 40	0,59/0,99	1,12/1,86	2,82/4,7	23,7/39,5
Компот из с/фруктов (курага) (С – витаминация)	150	0,12	0,1	18,1	73,5
	180	0,14	0,12	21,7	101,7
Хлеб ржано-пшеничный	30 / 37,5	2/2,5	0,3/0,37	12,06/15,08	57,04/71,3
		<b>17,31/21,26</b>	<b>16,92/21,18</b>	<b>72,46/93,35</b>	<b>490,72/641,19</b>

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Булочка домашняя	60 / 60	3,6/3,6	4,8/4,8	17,4/17,4	141,68/141,68
Сок фруктовый	150/180	0,75/0,9	0/0	15,15/18,18	64/76
Плоды свежие (мандарин)	/120	/0,48	/0,36	/12,36	/55,2
		<b>4,35/4,5</b>	<b>4,8/4,8</b>	<b>32,55/35,58</b>	<b>205,69/217,68</b>

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>37,85/43,85</b>	<b>41,57/47,87</b>	<b>165/198,13</b>	<b>1163,38/1403,09</b>
----------------------	--	--------------------	--------------------	-------------------	------------------------

**МБДОУ № 58 «Золотой ключик»**

**МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)**

26.12.2024г.

Завтрак	Выход блюد	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Каша вязкая «Дружба»	160/3	3,98	5,37	21,32	150,12
	170/5	4,36	5,89	23,37	164,6
Кофейный напиток на молоке	160	2,53	2,13	12,76	80,85
	180	2,84	2,41	14,34	90,5
Бутерброд с маслом	30/3	2,02	2,2	12,06	69,15
	37,5/5	2,69	3,73	13,35	98,88
		<b>8,53/9,89</b>	<b>11,7/12,03</b>	<b>46,14/51,06</b>	<b>343,17/353,98</b>

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Ряженка	120	4,15	4,61	5,76	84,96
	150	5,22	5,76	7,2	106,2
		<b>4,15/5,22</b>	<b>4,61/5,76</b>	<b>5,76/7,2</b>	<b>84,96/106,2</b>

Обед	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Суп картофельный с рыбой	150	16,82	4,73	12,15	158,77
	180	20,19	5,68	14,58	190,53
Рыба, тушеная с овощами	60 / 80	5,74/7,66	2,88/3,85	1,65/2,2	55,5/74
Картофельное пюре	110	2,24	3,84	13,25	104,13
	130	2,64	4,53	15,66	123,06
Икра морковная	30/50	0,66/1,1	2,4/4	3,35/5,58	38,7/64,5
Компот из апельсинов (С – вит.)	150	0,12	0,12	17,85	73,2
	180	0,16	0,16	23,8	97,6
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04
	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3
		<b>27,58/34,25</b>	<b>14,27/18,59</b>	<b>60,31/76,9</b>	<b>487,34/620,99</b>

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	0,04	0,01	6,99	28
	180	0,04	0,01	8,38	33,6
		<b>11,4/13,54</b>	<b>8,58/12,81</b>	<b>25,39/18,63</b>	<b>224/267</b>

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>51,66/62,86</b>	<b>41,16/47,46</b>	<b>137,6/153,58</b>	<b>1139,47/1330,66</b>
----------------------	--	--------------------	--------------------	---------------------	------------------------

**МБДОУ № 58 «Золотой ключик»**  
**МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)**  
 27.12.2024г.

<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 пшеничная на молоке с маслом	150/180	4,54/5,11	4,16/4,68	15,04/16,92	116,16/130,68
Какао с молоком	160/180	3,36/3,67	2,9/3,19	13,82/15,82	94,93/107
Бутерброд с повидлом	30/8 37,5/13	1,48 1,96	2,32 3,09	16,47 21,9	92,75 123,26
		<b>8,99/10,74</b>	<b>10,03/10,96</b>	<b>48,11/54,64</b>	<b>316,64/360,94</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>
Фрукты свежие (апельсин)	150/170	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>
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
Жаркое по-домашнему	160	19,47	5,02	17,41	192,96
	190	23,14	5,96	20,68	229,11
Икра свекольная	30/50	0,7/1,16	1,74/2,9	3,7/6,16	34,8/56,8
Компот из кураги (С – вит-ия)	150 / 200	0,7/1	0/ 0,1	11,8/15,7	50,2/66,9
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	0,15	15	71,1
		<b>27,66/34,37</b>	<b>10,71/14,15</b>	<b>71,27/87,72</b>	<b>495,8/608,06</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	130/150	11,7/13,5	11,09/12,8	8,88/10,25	204,1/235,5
Чай с сахаром	150/180	0,07/0,08	0,01/0,01	7,1/8,52	29/34,8
Хлеб пшеничный	15/20	1,12/1,49	0,04/0,09	7,5/10	35,55/47,4
		<b>12,86/15,03</b>	<b>11,14/12,9</b>	<b>23,37/28,63</b>	<b>267,65/316,5</b>

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>41,9/51,9</b>	<b>26,6/33,1</b>	<b>167,9/202,3</b>	<b>1083,5/1307 0,6</b>
----------------------	--	------------------	------------------	--------------------	----------------------------

**МБДОУ № 58 «Золотой ключик»**

**МЕНЮ (возраст 3-7 лет)**

28.12.2024г.

<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	160/3	3,1	2,89	22,8	129,97
	180/5	3,78	3,47	27,36	156
Кофейный напиток с молоком	160/180	2,53/2,84	2,13/2,41	12,76/14,34	80,85/90,5
Бутерброд с сыром	30/10	4,33	6,31	13,35	127,42
	30/15	3,55	5,16	10,92	104,25
		<b>9,96/10,17</b>	<b>11,33/11,04</b>	<b>48,91/52,62</b>	<b>338,24/350,75</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>
Фрукты свежие (манедалин)	150/170	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 св. капусты и картоф. со сметаной на м/к бульоне	150/5	6,24	4,74	9,68	108,94
	180/8	7,49	5,69	11,61	130,7
Шницель рубленый	50/70	7,92/10,88	5,89/8,08	8/10,99	116,67/160,12
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	3,7/6,16	34,08/56,8
Компот из апельсинов С-витаминазация	150	0,12	0,12	12,91	52
	180	0,14	0,14	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
		<b>19,62/25,29</b>	<b>17,19/22,34</b>	<b>73,3/97,39</b>	<b>529,33/696,92</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	60/70	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
		<b>5/6,15</b>	<b>5,23/7,31</b>	<b>35,93/42,42</b>	<b>223,8/262,37</b>

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>43,04/51,25</b>	<b>40,26/47,04</b>	<b>161,03/198,21</b>	<b>1202,45/1449,33</b>
----------------------	--------------------	--------------------	----------------------	------------------------