

**МБДОУ № 58 «Золотой ключик»**

**МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)**

25.08.2025г.

Завтрак	Выход блюد	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	4,92	5,67	21,67	165,5
	180	5,9	6,8	24,99	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	2,31	2,67	15,07	93,49
	35/5	2,7	4,35	17,6	120,29
		<b>7,27/8,64</b>	<b>8,35/11,16</b>	<b>43,66/51,89</b>	<b>290,72/356,19</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 свежий	30/50	0,24/0,4	0/0	0,72/1,2	4,2/7
Компот из сухофруктов (С – вит- я)	150	0,12	0,12	17,85	73,2
	200	0,44	0,02	27,78	113
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	15/20	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 3-7лет)**

26.08.2025г.

Завтрак	Выход блюد	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Каша жидкая манная на молоке	130/3	4,57	6,35	22,96	162,4
	150/5	4,9	6,8	24,6	174
Кофейный напиток с молоком	150/180	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	30/40	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>

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Бифидок	130	3,77	4,16	13,87	76,7
	150	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>

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	7,22/9,62	5,86/7,81	5,57/7,42	103,5/138
Пюре картофельное	110/130	2,24/2,64	3,84/4,53	13,25/15,66	104,13/123,06
Помидоры свежие	30/50	1,95/3,25	1,53/2,55	2,64/4,4	14,1/23,5
Напиток из пл. шипов-ка (С – вита-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>

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	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	15/50	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)**  
 27.08.2025г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» 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	30/10/3	4,33	6,31	13,35	127,42
	40/15/5	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
Ряженка	120 / 150	3,9/4,3	4,3/4,7	5,4/6	79,65/88,5
		<b>135/ 150</b>	<b>3,9/4,3</b>	<b>4,3/4,7</b>	<b>5,4/6</b>
					<b>58,48/88,5</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 птицы	60 / 70	12,5/12,5	12,7/12,7	9,9/9,9	202,5/202,5
Макароны отварные	110/130	4,18/4,94	0,55/0,65	22,04/22,88	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 (С – витаминизация)	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	50 / 60	3,6/3,6	4,8/4,8	17,4/17,4	141,68/141,68
Молоко кипяченое	150/180	/5,06	/4,37	/8,38	/94,28
		<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)**

28.08.2025г.

Завтрак	Выход блюد	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Каша вязкая «Дружба»	150/3	3,98	5,37	21,32	150,12
	175/5	4,36	5,89	23,37	164,6
Кофейный напиток на молоке	170	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
	35/5	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				
Яблоко свежее	150	0,52	0,52	12,93	62,04
		<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,93</b>	<b>62,04</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
Каша рисовая рассыпчатая	110/130	2,11/2,5	0,42/0,5	16,75/19,8	79,54/94
Огурец свежий	30/50	0,66/1,1	2,4/4	3,35/5,58	38,7/64,5
Чай с сахаром (С – вит.)	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>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	120/150	11,7/13,5	11,09/12,8	8,88/10,25	204,1/235,5
Компот из кураги	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)**

29.08.2025г.

Завтрак	Выход блюد	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	160/180	3,36/3,67	2,9/3,19	13,82/15,82	94,93/107
Бутерброд с повидлом	30/8	1,48	2,32	16,47	92,75
	37,5/13	1,96	3,09	21,9	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>

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	3,9/4,35	4,32/4,8	14,4/16	79,65/88,5
		<b>3,9/4,35</b>	<b>4,32/4,8</b>	<b>14,4/16</b>	<b>79,65/88,5</b>

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	/12,44	/9,24	/12,56	/183
Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	110/130	/7,83	/4,9	/ 31,29	/197,9
Помидоры свежие/Свекла отварная	30/50	0,7/1,16	1,74/2,9	3,7/6,16	34,8/56,8
Компот из свежих яблок (С – вит- ия)	150 / 180	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
		<b>27,66/34,37</b>	<b>10,71/14,15</b>	<b>71,27/87,72</b>	<b>495,8/608,06</b>

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