

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»

МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)

27.01.2025г.

Завтрак	Выход блюد	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Каша пшеничная на сгущенном молоке	160/3	5,26	6,06	21,2	159,7
	200/5	7	8	28,33	212,94
Чай с сахаром	150/180	1,5/2,28	1,97/2,36	19,23/23,08	99,17/119
Бутерброд с маслом	30/3	2,02	2,2	12,06	69,15
	37,5/5	2,69	3,73	13,35	98,88
		7,32/9,73	10,27/11,74	40,72/50,06	301,77/345,42

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	15,15/18,18	64/76
		0,75/0,9	0/0	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 картоф. с макар. издел. и мясными фрикадельками	160	4,83	3,36	11	94,3
	200	7,53	4,98	12,82	131,13
Котлета «Улыбка»	70/80	2,8/3,2	8,06/9,2	5,69/6,5	135,22/154,6
Капуста тушеная	120/150	2,21/3,59	4,28/5,32	11,31/15,14	94,8/125,77
Салат из горошка зеленого консерв.	30/50	0,9/1,5	1,55/2,6	1,87/3,1	24,4/40,7
Компот из апельсинов (С – витамин.)	160/180	0,39/0,41	0,07/0,09	16,61/30,6	68,16/124,74
Хлеб ржано-пшеничный	35/37,5	2,3/2,5	0,35/0,37	14,07/15,08	66,55/71,3
		13,43/18,73	17,67/22,56	60,55/83,24	483,43/648,24

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 фруктовый	15/15	0,14/0,14	0,01/0,01	2,01/2,01	8,65/8,65
		4,22/4,76	4,29/4,86	44,88/51,07	228,52/259,75

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		32,48/34,12	32,23/39,16	161,3/313,55	1077,72/1329,41
----------------------	--	--------------------	--------------------	---------------------	------------------------

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»

МЕНЮ (возраст 3-7 лет)

28.01.2025г.

Завтрак	Выход блюد	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
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
		9,96/10,17	11,33/11,04	48,91/52,62	338,24/350,75

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Фрукты свежие (груша)	150/170	0,6/0,68	0,6/0,68	15,45/17,51	67,23/76,2
		0,6/0,68	0,6/0,68	15,45/17,51	67,23/76,2

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	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 свежих фруктов (груша) С-витаминизация	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
		19,62/25,29	17,19/22,34	73,3/97,39	529,33/696,92

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	0,07/0,08	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
		12,86/15,03	11,14/12,9	23,37/28,63	267,65/316,5

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

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»

МЕНЮ (возраст 3-7 лет)

29.01.2025г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Каша вязкая «Дружба»	160/3	3,7	5,38	21,31	150,11
	170/5	4,36	5,89	23,38	164,64
Чай с молоком	160/180	2,37/2,66	2,08/2,34	12,71/14,31	79,1/88,9
Бутерброд с повидлом	30/8	1,48	2,32	16,47	92,75
	37,5/13	1,96	3,0,9	21,9	123,26
		7,55/8,98	9,78/11,32	50,49/59,59	321,96/376,8

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Фрукты 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
Борщ с капустой и картоф. на курином бульоне со сметаной	150/5	3,07	3,38	8,98	78,75
	180/8	3,68	4,01	10,78	94,5
Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочн.	60	7,27	10,44	5,92	147
	70	8,49	12,18	6,9	171,5
Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,18	0,55	22,88	113,7
	130/1,5	4,94	0,65	27,04	134,42
Икра морковная	30/50	1,1/1,1	4/4	5,58/5,58	64,5/64,5
Компот из св. яблок (С – вит.)	150/180	0,12/0,14	0,12/0,14	12,91/13,5	52/87,84
Хлеб ржано-пшеничный	30/37,5	2/2,5	0,3/0,37	12,06/15,8	57,04/71,3
		17,74/20,85	18,79/21,35	68,33/78,88	512,99/624,06

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	3,9	2,7	22,8	132
	75	4,87	3,37	28,5	165
Напиток из плодов шиповника	150/180	0,51/0,61	0,21/0,25	16,22/19,67	79/95
		4,41/5,48	2,91/3,62	39,02/48,17	211/260

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	31,2/37,11	31,98/36,89	178,84/211,84	1140,95/1374,86
----------------------	-------------------	--------------------	----------------------	------------------------

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»

МЕНЮ (возраст 3-7 лет)

30.01.2025г.

Завтрак	Выход блюد	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Суп молочный с макар-ми изделиями	150/180	4,54/5,11	4,16/4,68	15,04/16,92	116,16/130,68
Какао с молоком	160/180	3,36/4,08	2,9/3,54	13,82/17,56	94,93/118,89
Бутерброд с маслом	30/3	2,02	2,6	12,06	90,2
	37,5/5	2,54	3,52	12,61	93,5
		9,92/11,73	9,66/11,74	41,47/47,11	301,29/343,07

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	120/150	3,48/4,35	3,84/4,8	4,8/6	68,4/88,5
		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
Суп картофельный с рыбой	160/180	17,95/20,19	4,98/5,68	12,96/14,58	169,3/190,53
Рыба отварная	60/80	10,6/14,13	0,41/0,55	0,47/0,62	48/64
Рагу из овощей	120/150	1,94/2,39	10,42/12,81	10,95/13,47	145,2/198,61
Огурец соленый	30/40	0,24/0,32	0/0	0,72/0,98	4,2/8,6
Компот из с/фруктов (изюм) (С – вит)	150	0,12	0,1	18,1	73,5
	180	0,14	0,12	21,72	101,7
Хлеб ржано-пшеничный	35/37,5	2,33/2,5	0,35/0,37	14,07/15,08	66,55/71,2
		33,19/40,03	16,17/20,92	51,52/81,38	483,47/609,44

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
Соус молочный сладкий	50/50	0,95/0,95	2,25/2,25	6,5/6,5	50,75/50,75
Чай с сахаром	150/180	0,04/0,04	0,01/0,01	6,99/25,02	28/33,6
		15,94/19,68	12,39/14,93	22,61/26,28	265,95/318,35

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	65,96/80,96	50,05/59,61	121,12/170,31	1198,75/1473,28
----------------------	--------------------	--------------------	----------------------	------------------------

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»

МЕНЮ (возраст 3-7 лет)

31.01.2025г.

Завтрак	Выход блюد	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Каша молочная кукурузная жидкая	150/3	3,89	4,51	16,71	120,9
	200/5	5,19	6,02	22,29	161,2
Кофейный напиток с молоком	160/190	2,53/3	2,13/2,54	12,76/15,14	80,85/95,53
Бутерброд с сыром	30/10	4,33	6,31	13,35	127,42
	40/15	4,33	6,31	13,35	127,42
		10,75/12,52	12,95/14,87	42,82/50,78	329,17/384,15

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Бифидок	130/150	3,77/4,35	4,16/4,8	13,87/16	76,7/88,5
		3,77/4,35	4,16/4,8	13,87/16	76,7/88,5

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	3,88	4,2	13,56	107,64
Гуляш из отварного мяса	50/70	12,89/18,05	10,1/14,14	3,27/4,59	156,25/218,75
Картофельное пюре	110/130	2,24/2,64	3,84/4,54	13,25/15,66	104,13/123,07
Икра свекольная	30/50	0,7/1,16	1,74/2,9	3,7/6,16	34,08/56,8
Чай с лимоном (С – витамин-я)	150/3,5	0,07	0,01	7,1	29
	180/7	0,08	0,01	8,52	34,8
Хлеб ржано-пшеничный	30/37,5	2/2,5	0,3/0,37	12,0,6/15,08	57,04/71,3
		21,14/28,31	19,49/26,16	50,68/63,57	470,2/612,36

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	150/200	0,75/1	0/0	15,15/20,2	64/84,4
		4,35/4,6	4,8/4,8	32,55/37,6	20568/226,08

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	40,01/49,78	41,4/50,63	142,05/167,95	1081,75/1311,09
----------------------	--------------------	-------------------	----------------------	------------------------