

1-я неделя
МБДОУ № 58 «Золотой ключик»
МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)
06.07.2026г.

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	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	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
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
Помидоры свежие/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	ясли /сад	ясли / сад	ясли /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 3-7лет)

07.07.2026г.

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
Какао 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
Суп гороховый на м/к б-не	150/200	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
Огурцы свежие/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)	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)

08.07.2026г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Каша жидкая рисовая	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	3,11	4,58	9,7	80,14
	30/15	5,77	4,62	15,05	125,65
		9,82/13,74	12,22/13,65	37,49/48,8	277,66/362,97

II – 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 гречкой	170/180	2,95/5,36	0,27/0,56	13,77/28,26	69,53/140
Котлеты рубленные 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	0,26	0,06	15,43	64,77
	180	0,31	0,07	18,51	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 3-7лет)

09.07.2026г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Каша вязкая «Дружба»	150/3 180/5	3,43 3,89	3,15 5,14	24,8 27,78	132,1 173,25
Кофейный 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
Помидоры свежие/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)

10.07.2026г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Каша жидкая 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	3,11	4,58	9,7	80,14
	30/15	5,77	4,62	15,05	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	1,24	3,08	8,85	68
	200/8	1,94	5,33	11,85	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
Огурцы свежие/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	0,12	0,12	12,91	52
	180	0,14	0,14	13,5	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	0,07	0,01	7,1	29
	180/7	0,08	0,01	8,52	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
----------------------	--------------------	-----------------	----------------------	------------------------