

1-я неделя
МБДОУ № 58 «Золотой ключик»
МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)
 02.05.2024г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
		ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Каша вязкая ячневая на сгущ. молоке	160/3	5,07	5,85	21,35	171,01
	200/5	6,5	7,5	27,5	220,6
Чай с сахаром	150/180	0,04/0,04	0,01/0,01	7,46/9,3	29,87/37,3
Бутерброд с маслом	30/3	2,02	2,2	12,06	69,15
	37,5/5	2,54	3,52	12,69	93,5
		7,3/9,08	8,74/11,03	40,87/49,49	313,08/351,4

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	0,8/1	0/0	16,15/19,6	68,24/89,2
		0,8/1	0/0	16,16/19,6	68,24/89,2

Обед	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Борщ с фасолью и картоф. со сметаной	160/5	2,24	3,2,7	9,3	75,7
	200/8	4,09	4,5	11,98	107
Тефтели	60/80	4,43/5,91	4,91/6,55	5,85/7,79	91,33/114,8
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	2,4/4	3,35/5,58	38,7/64,5
Напиток из плодов шиповника (С-вит.)	160/200	0,54/0,7	0,22/0,68	17,3/21,86	84,27/105,5
Хлеб ржано-пшеничный	35/40	2,33/2,67	0,35/0,39	14,12/16,08	66,55/76
		14,76/19,41	11,75/16,77	74,88/90,29	480,55/602,2

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	9,3/12,42	8,4/10,5	11,67/14,58	170,77/213,47
Соус фруктовый	50/50	0,47/0,47	0,03/0,03	6,7/6,7	28,8/28,8
Бифидок	130	3,77	4,16	13,87	76,7
	150	4,35	4,8	16	88,5
		13,54/17,24	12,59/15,33	32,24/37,28	276,27/330,77

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		33,2/42,4	32,3/38,3	157,4/187,8	1090,4/1306,7
----------------------	--	------------------	------------------	--------------------	----------------------

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»

МЕНЮ (возраст 3-7 лет)

03.05.2024г.

Завтрак	Выход блюد	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Каша жидкая манная	140/3	2,53	3,46	14,03	96,99
	190/5	3,43	4,7	19,04	131,63
Какао с молоком	150/180	3,15/3,67	2,72/3,19	12,96/15,82	89/107
Хлеб пшеничный	30/35	2,24/2,62	0,14/0,17	15/17,5	71,1/82,95
Яйцо вареное	40/40	5,08/5,08	46/4,6	0,28/0,28	63/63
		13/14,8	10,92/12,66	42,27/52,64	320,09/384,58

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Йогурт	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
Рассольник домашний на м/к б-не со сметаной	150/5	1,24	3,06	8,85	67,95
	180/8	1,49	3,67	10,62	81,54
Гуляш из отварного мяса	50/70	12,89/18,05	10,1/14,14	3,27/4,6	156,25/218,7
Каша рассыпчатая гречневая	110/130	6/7	4,9/5,7	26,4/31,1	174/205,6
Свекла отварная	30/50	1,95/3,25	1,53/2,56	2,64/4,4	14,1/23,5
Компот из сушеных фруктов (курага) (С-вит-я)	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
		22,2/29,93	19,9/26,56	64,84/87,5	516,42/688,84

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Ватрушка королевская	70/80	30,62/35	11,74/13,42	18,9/21,6	193,2/220,8
Чай с лимоном	150/3,5	0,07	0,01	7,1	29
	180/7	0,08	0,01	8,52	34,8
		30,69/35,08	11,75/13,43	26/30,12	222,2/255,6

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	69,39/83,96	43,07/53,2	154,11/193,36	1153,71/1433,52
----------------------	--------------------	-------------------	----------------------	------------------------

2-я неделя
МБДОУ № 58 «Золотой ключик»
МЕНЮ (возраст 3-7 лет)
 06.05.2024г.

Завтрак	Выход блюد	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Каша пшеничная на сгущ. молоке	150/3	5,26	6,06	21,2	159,7
	200/5	7	8	28,3	213
Кофейный напиток на сгущ.мол.	160/200	0,04/0,04	0,01/0,01	7,46/9,3	29,87/37,3
Бутерброд с маслом	30/3	2,02	6,2	12,06	112,2
	37,5/5	2,54	7,9	12,61	144,5
		7,32/9,58	12,27/16,85	40,72/50,21	301,77/343,8

II – 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	0,9/1	0/0	15,15/18,18	64/89,2
		0,9/1	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 картофельный с макарон. изд. и мясными фрикадельками	150/15	4,53	3,15	10,32	88,41
	180/25	6,1	4,03	11,2	106,22
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	0,51/0,61	0,21/0,25	16,22/19,67	79/95
Хлеб ржано-пшеничный	30/37,5	2/2,5	0,3/0,37	12,1/15,08	57,04/71,3
		18,19/24,17	15,06/19,79	76,44/93,49	525,42/661,94

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Булочка дорожная	60/80	4,26/5,68	8,88/11,84	33,66/33,66	232,8/232,8
Снежок	135	3,9	4,32	5,4	56,4
	150	5,22	5,76	7,2	106,2
		8,16/10,9	13,2/17,6	39,06/40,86	289,2/339

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		30,6/40,4	36,2/43,2	176,5/204,1	1158,8/1349,3
----------------------	--	------------------	------------------	--------------------	----------------------

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»
МЕНЮ (возраст 3-7 лет)
 07.05.2024г.

Завтрак	Выход блюда	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	21,19	155
	160/5	5,4	7	22,58	165,3
Какао с молоком	160/200	2,37/2,95	2,08/2,6	12,71/15,6	79,1/98,8
Бутерброд с сыром	30/10	4,2	6,11	12,94	123,5
	40/15	4,33	6,31	13,35	127,42
		11,66/11,9	14,76/14,77	46,84/49,1	357,6/368,35

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюда	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Бифидок	135/150	1,5/1,8	0,5/0,6	21/25,2	95/114
		1,5/1,8	0,42/0,6	21/25,2	95/114

Обед	Выход блюда	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	160/5	6,66	5,06	10,3	116,2
	200/8	8,32	6,32	12,9	145,2
Тефтели	70/80	5,17/5,91	5,72/6,55	6,82/7,79	106,6/114,8
Картофельное пюре	110/130	2,24/2,64	3,84/4,53	13,25/15,66	104,13/123,06
Икра свекольная	30/50	0,7/1,16	1,74/2,9	3,7/6,2	34,08/56,8
Компот из свежих яблок (С – вит-ия)	150/200	0,12/0,16	0,12/0,16	12,91/23,8	52/97,6
Хлеб ржано-пшеничный	30/37,5	2/2,5	0,3/0,37	12,1/15,08	57,04/71,3
		16,89/20,69	16,78/20,83	59,08/81,43	470,05/608,76

Полдник	Выход блюда	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Запеканка из творога	80/100	14,03/17,54	9,64/12,06	13,72/17,15	197,6/247
Чай с сахаром	150/180	0,04/0,04	0,01/0,01	6,99/8,38	28/33,6
Соус фруктовый	50/50	0,47/0,47	0,03/0,03	6,7/6,7	28,8/28,8
		14,54/18,05	9,68/12,1	27,41/32,23	254,4/309,4

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45,6/53,9	42,5/50	155,4/190,6	1192,9/1431,9
----------------------	--	------------------	----------------	--------------------	----------------------

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»
МЕНЮ (возраст 3-7 лет)
 08.05.2024г.

Завтрак	Выход блюد	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Каша жидкая рисовая	150/3	5,25	4,27	26,3	158,3
	150/5	5,25	4,27	26,3	158,3
Чай с молоком	150/180	0,04/2,88	0,01/2,54	6,99/15,21	28/96,33
Бутерброд с повидлом	30/8	1,48	2,32	16,47	92,75
	37,5/13	1,96	3,09	21,9	123,26
		6,77/7,26	6,6/7,37	49,76/56,59	279,05/315,16

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Снежок	135/150	3,9/5,22	4,32/5,76	5,4/7,2	56,4/106,2
		3,9/5,22	4,32/5,76	5,4/7,2	56,4/106,2

Обед	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	170/200	5,46/6,43	4,64/5,46	26,5/31,18	170,68/200,8
Птица, тушенная в соусе с овощами	170/200	8,18/10,21	5,21/8,27	15,57/20,8	142,61/198,99
Салат из горошка зеленого консервиров.	30	0,9	1,55	1,87	24,4
	50	1,5	2,6	3,1	40,7
Компот из свежих плодов (груша) (С-вит-я)	160	0,13	0,1	19,2	78,4
	200	0,15	0,12	24	98
Хлеб ржано-пшеничный	35/37,5	2,33/2,5	0,35/0,37	14,12/15,8	66,55/71,3
		17/20,79	11,88/16,82	77,26/94,16	482,64/609,79

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Пирожок печеный с морковью и яйцом	60/70	3,9	2,7/3,15	22,8/26,6	132/254
Сок фруктовый	150/180	0,75/0,9	0/0	15,15/18,18	6476
		4,65/5,45	2,7/3,15	37,95/44,78	196/230

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		34,7/41,6	27,6/35,6	176,1/209,6	1065,2/1323,9
----------------------	--	------------------	------------------	--------------------	----------------------