

3-я неделя
МБДОУ № 58 «Золотой ключик»
МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)
13.05.2024г.

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
Кофейный напиток на сгущ. молоке	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	2,2	12,06	69,15
	40/5	2,69	3,73	13,35	98,88
		6,96/8,96	7,87/10,92	40,87/49,03	270,03/345,81

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
		0,75/0,9	0/0,2	15,15/19,6	64/89,2

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
		9,04/12,77	21,09/27,05	55,06/72,06	473,71/616,11

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Запеканка из круп	80/90	5,3/6	4,98/5,6	36,27/40,8	189,04/212,67
Йогурт	135/150	3,48/4,35	3,84/4,8	4,8/6	68,4/88,5
Соус сметанный сладкий	20/20	0,73/0,73	0,87/0,87	1,6/1,6	26,7/26,7
		9,51/11,08	9,69/11,27	42,67/48,4	332,54/327,87

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		22,9/29,4	38,8/44,5	156,1/190,2	1090/1312,1
----------------------	--	------------------	------------------	--------------------	--------------------

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»

МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)

14.05.2024г.

Завтрак	Выход блюد	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Каша жидкая манная на молоке	140/3	4,57	6,35	22,96	162,4
	150/5	4,9	6,8	24,6	174
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
	180	0,05	0,01	8,38	33,6
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
		11,93/12,83	11,1/11,6	45,23/52,01	324,5/359,5

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
		3,77/4,35	4,16/4,32	13,87/14,4	76,7/79,65

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
Гуляш из отварного мяса	50/70	12,89/18,05	10,1/14,14	3,27/4,59	156,25/218,7
Каша гречневая 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
		27,29/35,53	19,69/26,31	70,89/87,24	547,84/695

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Запеканка из творога с рисом	80 / 100	6,48/8,1	6/7,5	12/15	132,4/165,5
Чай с лимоном	150/180	0,07/0,08	0,01/0,01	7,1/8,52	29/34,8
Соус фруктовый	50/50	0,47/0,47	0,03/0,03	6,7/6,7	28,8/28,8
		7,7/9,47	6,03/7,53	33,85/39,88	225,2/270,3

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

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»

МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)

15.05.2024г.

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
		11,79/12,39	14,97/15,65	44,59/50,24	361,5/381,62

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
	140 / 150	4/5,22	4,48/5,76	5,6/7,2	58,48/106,2

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 – 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
		17,31/21,26	16,92/21,18	72,46/93,35	490,72/641,19

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	0,75	0	15,15	64
	180	0,9	0	18,18	76
		4,35/4,5	4,8/4,8	32,55/35,58	205,69/217,68

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

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»

МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)

16.05.2024г.

Завтрак	Выход блюд	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
		8,53/9,89	11,7/12,03	46,14/51,06	343,17/353,98

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
		4,15/5,22	4,61/5,76	5,76/7,2	84,96/106,2

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 свежих яблок (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
		27,58/34,25	14,27/18,59	60,31/76,9	487,34/620,99

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	10,89/12,42	8,54/10,5	11,7/14,58	167,2/213,47
Соус фруктовый	50/50	0,47/0,47	0,03/0,03	6,7/6,7	28,8/28,8
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28
	180	0,04	0,01	8,38	33,6
		11,4/12,93	8,58/10,54	25,39/29,66	224/275,87

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		51,66/62,29	41,16/46,92	137,6/164,82	1139,47/1357,04
----------------------	--	--------------------	--------------------	---------------------	------------------------

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»

МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)

17.05.2024г.

Завтрак	Выход блюد	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Каша молочная кукурузная жидкая	160/3	4,15	4,81	17,82	128,96
	180/5	4,67	5,42	20,06	145,1
Какао с молоком	160	3,36	2,9	13,82	94,93
	180	3,67	3,19	15,82	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
		8,99/10,3	10,03/11,7	48,11/57,78	316,64/375,36

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Йогурт	135/150	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
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 свежих плодов (груша) (С – витаминизация)	160 / 200	0,04/0,04	0,01/0,01	7,46/9,3	29,87/37,3
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
		27,7/33,41	10,72/14,06	66,93/81,28	474,75/585,21

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
Чай с лимоном	150	0,06	0,01	7,1	29
	180	0,07	0,01	7,1	29
		4,58/5,32	5,24/7,32	27,88/31,34	188,8/215,37

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		41,9/49,7	26,6/33,8	167,9/200,8	1083,5/1303,6
----------------------	--	------------------	------------------	--------------------	----------------------