

**4-я неделя**  
**МБДОУ № 58 «Золотой ключик»**  
**МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)**  
 10.03.2026г.

| <b>Завтрак</b>                     | <b>Выход<br/>блюд</b> | <b>Б</b>          | <b>Ж</b>          | <b>У</b>            | <b>Энерг. ценн.</b>  |
|------------------------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|---------------------|----------------------|
|                                    | <b>ясли /<br/>сад</b> | <b>ясли / сад</b> | <b>ясли /сад</b>  | <b>ясли / сад</b>   | <b>ясли /сад</b>     |
| Каша пшеничная на сгущенном молоке | 150/3                 | 5,26              | 6,06              | 21,2                | 159,7                |
|                                    | 185/5                 | 6,47              | 7,4               | 26,17               | 197,02               |
| Чай с сахаром                      | 170/180               | 0,04/0,04         | 0,01/0,01         | 7,9/8,38            | 31,72/33,6           |
| Бутерброд с маслом                 | 30/3                  | 2,31              | 2,67              | 15,07               | 93,49                |
|                                    | 35/5                  | 2,7               | 4,35              | 17,6                | 120,29               |
|                                    |                       | <b>7,61/9,21</b>  | <b>8,74/11,76</b> | <b>44,17/52,015</b> | <b>284,91/350,91</b> |

| <b>II – ой завтрак (10.00)</b> | <b>Выход<br/>блюд</b> | <b>Б</b>          | <b>Ж</b>          | <b>У</b>          | <b>Энерг. ценн.</b> |
|--------------------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|-------------------|---------------------|
|                                | <b>ясли/сад</b>       | <b>ясли / сад</b> | <b>ясли / сад</b> | <b>ясли / сад</b> | <b>ясли / сад</b>   |
| Сок фруктовый                  | 150/180               | 0,75/0,9          | 0/0               | 15,15/24,3        | 64/97,2             |
|                                |                       | <b>0,75/0,9</b>   | <b>0/0</b>        | <b>15,15/24,3</b> | <b>64/97,2</b>      |

| <b>Обед</b>   | <b>Выход<br/>блюд</b> | <b>Б</b>           | <b>Ж</b>           | <b>У</b>           | <b>Энерг. ценн.</b> |
|---|-----------------------|--------------------|--------------------|--------------------|---------------------|
|   | <b>ясли /<br/>сад</b> | <b>ясли / сад</b>  | <b>ясли /сад</b>   | <b>ясли / сад</b>  | <b>ясли /сад</b>    |
| Суп картоф. с макар. издел. и мясными фрикадельками | 150/15                | 4,53               | 3,15               | 10,32              | 88,41               |
|   | 175/25                | 7,53               | 4,98               | 12,82              | 131,13              |
| Котлета «Улыбка»                                    | 60/80                 | 2,4/3,2            | 6,9/9,2            | 4,87/6,5           | 115,9/154,6         |
| Капуста тушеная                                     | 120/150               | 2,21/3,59          | 4,28/5,32          | 11,31/15,14        | 94,8/125,77         |
| Салат из горошка зелёного консервированного         | 30/50                 | 0,9/1,5            | 1,55/2,6           | 1,87/3,1           | 24,4/40,7           |
| Компот из сухофруктов (С – витамин.)                | 150/200               | 0,33/0,44          | 0,01/0,02          | 20,83/27,78        | 84,75/113           |
| Хлеб ржано-пшеничный                                | 35/37,5               | 2,3/2,5            | 0,35/0,37          | 14,07/15,08        | 66,55/71,3          |
|   |                       | <b>12,67/18,76</b> | <b>16,24/22,49</b> | <b>63,27/80,42</b> | <b>474,81/636,5</b> |

| <b>Полдник</b> | <b>Выход<br/>блюд</b> | <b>Б</b>          | <b>Ж</b>         | <b>У</b>          | <b>Энерг. ценн.</b>  |
|----------------|-----------------------|-------------------|------------------|-------------------|----------------------|
|                | <b>ясли /<br/>сад</b> | <b>ясли / сад</b> | <b>ясли /сад</b> | <b>ясли / сад</b> | <b>ясли /сад</b>     |
| 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 | 15/10                 | 0,14/0,09         | 0,01/0           | 2,01/1,34         | 8,65/5,76            |
|                |                       | <b>4,22/4,71</b>  | <b>4,29/4,85</b> | <b>44,88/50,4</b> | <b>228,52/256,86</b> |

|                      |                    |                   |                      |                        |
|----------------------|--------------------|-------------------|----------------------|------------------------|
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> | <b>25,25/32,68</b> | <b>29,27/39,1</b> | <b>167,47/207,27</b> | <b>1052,24/1341,47</b> |
|----------------------|--------------------|-------------------|----------------------|------------------------|

**МБДОУ № 58 «Золотой ключик»**

**МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)**

11.03.2026г.

| <b>Завтрак</b>       | <b>Выход блюд</b> | <b>Б</b>          | <b>Ж</b>         | <b>У</b>           | <b>Энерг. ценн.</b>  |
|----------------------|-------------------|-------------------|------------------|--------------------|----------------------|
|                      | <b>ясли / сад</b> | <b>ясли / сад</b> | <b>ясли /сад</b> | <b>ясли / сад</b>  | <b>ясли /сад</b>     |
| Каша вязкая «Дружба» | 160/3             | 3,94              | 4,16             | 19,09              | 130,34               |
|                      | 180/5             | 4,42              | 6,17             | 21,6               | 155,82               |
| Чай с молоком        | 170/200           | 1,92/2,24         | 1,36/1,6         | 7,72/9,76          | 50,2/61,69           |
| Бутерброд с повидлом | 30/8              | 2,25              | 0,18             | 19,72              | 89,53                |
|                      | 37,5/13           | 1,96              | 3,0,9            | 21,9               | 123,26               |
|                      |                   | <b>8,11/8,62</b>  | <b>5,7/10,86</b> | <b>46,53/53,26</b> | <b>270,07/340,77</b> |

| <b>II – ой завтрак (10.00)</b> | <b>Выход блюд</b> | <b>Б</b>          | <b>Ж</b>         | <b>У</b>           | <b>Энерг. ценн.</b> |
|--------------------------------|-------------------|-------------------|------------------|--------------------|---------------------|
|                                | <b>ясли / сад</b> | <b>ясли / сад</b> | <b>ясли /сад</b> | <b>ясли / сад</b>  | <b>ясли /сад</b>    |
| Фрукты свежие (яблоко)         | 150/180           | 0,52/0,63         | 0,52/0,63        | 12,93/15,52        | 62,04/74,45         |
|                                |                   | <b>0,52/0,63</b>  | <b>0,52/0,63</b> | <b>12,93/15,52</b> | <b>62,04/74,45</b>  |

| <b>Обед</b>  | <b>Выход блюд</b> | <b>Б</b>           | <b>Ж</b>           | <b>У</b>           | <b>Энерг. ценн.</b>  |
|--|-------------------|--------------------|--------------------|--------------------|----------------------|
|  | <b>ясли / сад</b> | <b>ясли / сад</b>  | <b>ясли /сад</b>   | <b>ясли / сад</b>  | <b>ясли /сад</b>     |
| 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.     | 50/70             | 6,05/8,49          | 8,7/12,18          | 4,93/6,9           | 122,5/171,5          |
| Макаронные изделия отварные с маслом                     | 110               | 4,18               | 0,55               | 22,88              | 113,7                |
|  | 130               | 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 апельсинов (С – вит.)                          | 150/180           | 0,26/0,31          | 0,06/0,07          | 15,43/18,51        | 64,77/77,72          |
| Хлеб ржано-пшеничный                                     | 30/37,5           | 2/2,5              | 0,3/0,37           | 12,06/15,8         | 57,04/71,3           |
|  |                   | <b>16,66/21,02</b> | <b>16,99/21,28</b> | <b>69,86/83,89</b> | <b>501,26/613,94</b> |

| <b>Полдник</b>                     | <b>Выход блюд</b> | <b>Б</b>          | <b>Ж</b>         | <b>У</b>           | <b>Энерг. ценн.</b>  |
|------------------------------------|-------------------|-------------------|------------------|--------------------|----------------------|
|                                    | <b>ясли / сад</b> | <b>ясли / сад</b> | <b>ясли /сад</b> | <b>ясли / сад</b>  | <b>ясли /сад</b>     |
| Пирожок печеный с морковью и яйцом | 60                | 3,9               | 2,7              | 22,8               | 132                  |
|                                    | 70                | 4,55              | 3,15             | 22,6               | 15,4                 |
| Компот из изюма                    | 150/180           | 0,24/0,29         | 0,06/0,07        | 14,98/17,97        | 61,78/74,13          |
|                                    |                   | <b>4,14/4,84</b>  | <b>2,76/3,22</b> | <b>37,78/44,57</b> | <b>193,78/228,13</b> |

|                      |                    |                    |                     |                        |
|----------------------|--------------------|--------------------|---------------------|------------------------|
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> | <b>29,43/35,11</b> | <b>25,97/35,99</b> | <b>167,1/197,24</b> | <b>1027,15/1257,29</b> |
|----------------------|--------------------|--------------------|---------------------|------------------------|

**МБДОУ № 58 «Золотой ключик»**

**МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)**

12.03.2026г.

| <b>Завтрак</b>                       | <b>Выход<br/>блюد</b> | <b>Б</b>           | <b>Ж</b>          | <b>У</b>          | <b>Энерг. ценн.</b>  |
|--------------------------------------|-----------------------|--------------------|-------------------|-------------------|----------------------|
|                                      | <b>ясли /<br/>сад</b> | <b>ясли / сад</b>  | <b>ясли /сад</b>  | <b>ясли / сад</b> | <b>ясли /сад</b>     |
| Суп молочный с макар-ми<br>изделиями | 160/180               | 4,54/5,11          | 4,16/4,68         | 15,04/16,92       | 116,16/130,68        |
| Какао с молоком                      | 170/200               | 3,29/3,87          | 2,66/3,13         | 10,66/13,18       | 79,29/95,71          |
| Бутерброд с маслом                   | 30/3                  | 2,31               | 2,67              | 15,07             | 93,49                |
|                                      | 35/5                  | 2,7                | 4,35              | 17,6              | 120,29               |
|                                      |                       | <b>10,14/11,68</b> | <b>9,49/12,16</b> | <b>40,77/47,7</b> | <b>288,94/346,68</b> |

| <b>II – ой завтрак (10.00)</b> | <b>Выход<br/>блюд</b> | <b>Б</b>          | <b>Ж</b>         | <b>У</b>          | <b>Энерг. ценн.</b> |
|--------------------------------|-----------------------|-------------------|------------------|-------------------|---------------------|
|                                | <b>ясли /<br/>сад</b> | <b>ясли / сад</b> | <b>ясли /сад</b> | <b>ясли / сад</b> | <b>ясли /сад</b>    |
| Кефир                          | 120/150               | 3,7/4,22          | 2,91/3,64        | 4,65/5,82         | 61,69/77,12         |
|                                |                       | <b>3,7/4,22</b>   | <b>2,91/3,64</b> | <b>4,65/5,82</b>  | <b>61,69/77,12</b>  |

| <b>Обед</b>                         | <b>Выход<br/>блюд</b> | <b>Б</b>           | <b>Ж</b>         | <b>У</b>           | <b>Энерг. ценн.</b>  |
|-------------------------------------|-----------------------|--------------------|------------------|--------------------|----------------------|
|                                     | <b>ясли /<br/>сад</b> | <b>ясли / сад</b>  | <b>ясли /сад</b> | <b>ясли / сад</b>  | <b>ясли /сад</b>     |
| Суп картофельный с рыбой            | 150/190               | 16,83/21,31        | 4,67/5,99        | 12,15/15,39        | 158,72/201,11        |
| Котлета рыбная                      | 50/80                 | 17,13/11,4         | 1,37/2,19        | 4,44/7,11          | 59,4/95              |
| Рагу из овощей                      | 110/150               | 1,77/2,43          | 9,54/13,02       | 10,03/13,69        | 133,1/181,5          |
| Огурец соленый                      | 30/50                 | 0,24/0,4           | 0/0              | 0,72/1,22          | 4,2/7                |
| Компот из свежих яблок<br>(С – вит) | 150                   | 0,12               | 0,12             | 12,91              | 52                   |
|                                     | 180                   | 0,14               | 0,14             | 13,5               | 54,82                |
| Хлеб ржано-пшеничный                | 30/37,5               | 2,33/2,5           | 0,35/0,37        | 14,07/15,08        | 66,55/71,2           |
|                                     |                       | <b>28,09/38,18</b> | <b>16/21,71</b>  | <b>52,31/65,99</b> | <b>464,46/610,73</b> |

| <b>Полдник</b>        | <b>Выход<br/>блюд</b> | <b>Б</b>          | <b>Ж</b>          | <b>У</b>           | <b>Энерг. ценн.</b>  |
|-----------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|--------------------|----------------------|
|                       | <b>ясли /<br/>сад</b> | <b>ясли / сад</b> | <b>ясли /сад</b>  | <b>ясли / сад</b>  | <b>ясли /сад</b>     |
| Сырники из творога    | 70/100                | 13,08/18,69       | 8,86/12,67        | 8/11,4             | 163,8/234            |
| Соус молочный сладкий | 15/10                 | 0,28/0,18         | 0,67/0,44         | 1,95/1,3           | 15,22/10,14          |
| Чай с сахаром         | 150/180               | 0,04/0,04         | 0,01/0,01         | 6,99/8,38          | 28/33,6              |
|                       |                       | <b>13,4/18,91</b> | <b>9,54/13,12</b> | <b>16,94/21,08</b> | <b>207,02/277,74</b> |

|                      |                 |                    |                      |                        |
|----------------------|-----------------|--------------------|----------------------|------------------------|
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> | <b>55/72,99</b> | <b>37,94/50,63</b> | <b>114,67/140,59</b> | <b>1022,11/1312,27</b> |
|----------------------|-----------------|--------------------|----------------------|------------------------|

**МБДОУ № 58 «Золотой ключик»**

**МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)**

13.03.2026г.

| Завтрак                            | Выход<br>блюد | Б                 | Ж                  | У                  | Энерг. ценн.         |
|------------------------------------|---------------|-------------------|--------------------|--------------------|----------------------|
|                                    | ясли /<br>сад | ясли / сад        | ясли /сад          | ясли / сад         | ясли /сад            |
| Каша молочная кукурузная<br>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         | 170/180       | 2,66/2,84         | 2,19/2,33          | 10,74/12,41        | 73,2/81,8            |
| Бутерброд с сыром                  | 30/10         | 3,11              | 4,58               | 9,7                | 80,14                |
|                                    | 30/15         | 5,77              | 4,62               | 15,05              | 125,65               |
|                                    |               | <b>9,66/13,08</b> | <b>11,28/12,97</b> | <b>37,15/49,75</b> | <b>274,24/368,65</b> |

| II – ой завтрак (10.00) | Выход<br>блюд | Б                | Ж                | У               | Энерг. ценн.         |
|-------------------------|---------------|------------------|------------------|-----------------|----------------------|
|                         | ясли /<br>сад | ясли / сад       | ясли /сад        | ясли / сад      | ясли /сад            |
| Ряженка                 | 120/150       | 3,37/4,22        | 2,91/3,64        | 4,65/5,82       | 61,69/77,12          |
| Печенье                 | 10/20         | 0,75/1,5         | 0,98/1,96        | 7,44/14,88      | 41,7/83,4            |
|                         |               | <b>4,12/4,22</b> | <b>3,89/3,64</b> | <b>12,09/16</b> | <b>103,39/160,52</b> |

| Обед   | Выход<br>блюд | Б                  | Ж                  | У                  | Энерг. ценн.         |
|--|---------------|--------------------|--------------------|--------------------|----------------------|
|  | ясли /<br>сад | ясли / сад         | ясли /сад          | ясли / сад         | ясли /сад            |
| Рассольник «Ленинградский»<br>на м/к бульоне со сметаной | 150/5         | 3,24               | 3,5                | 11,3               | 89,7                 |
|  | 180/4         | 3,88               | 4,2                | 13,56              | 107,64               |
| Запеканка картофельная с<br>фаршем мясным                | 120/150       | 14,1/18,77         | 13,8/18,45         | 15,9/21,22         | 245,2/326,93         |
| Соус сметанный   | 30/00         | 0,41/0,41          | 1,5/1,5            | 1,77/1,77          | 18,93/18,93          |
| Икра свекольная  | 30/50         | 0,7/1,17           | 1,74/2,3           | 3,7/6,2            | 34,08/50,05          |
| 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                                     | 30/40         | 2/2,67             | 0,3/0,39           | 12,0,6/16,08       | 57,04/76             |
|  |               | <b>20,52/26,98</b> | <b>20,85/26,48</b> | <b>51,83/67,35</b> | <b>473,95/614,35</b> |

| Полдник          | Выход<br>блюд | Б               | Ж              | У                  | Энерг. ценн.        |
|------------------|---------------|-----------------|----------------|--------------------|---------------------|
|                  | ясли /<br>сад | ясли / сад      | ясли /сад      | ясли / сад         | ясли /сад           |
| Булочка домашняя | 60/80         | 3,6/4,8         | 4,8/6,4        | 17,4/23,2          | 141,68/188,9        |
| Сок фруктовый    | 150/180       | 0,75/0,9        | 0/0            | 15,15/18,18        | 64/76               |
|                  |               | <b>4,35/5,7</b> | <b>4,8/6,4</b> | <b>32,55/41,38</b> | <b>205,68/264,9</b> |

|                      |                   |                    |                      |                        |
|----------------------|-------------------|--------------------|----------------------|------------------------|
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> | <b>38,65/50,7</b> | <b>40,82/49,49</b> | <b>133,62/174,48</b> | <b>1057,26/1408,42</b> |
|----------------------|-------------------|--------------------|----------------------|------------------------|