

1-я неделя
МБДОУ № 58 «Золотой ключик»
МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7лет)
12.01.2026г.

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
Какао со сгущенным молоком	170/200	0,04/0,04	0,01/0,01	7,92/9,3	31,73/37,3
Бутерброд с повидлом	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
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	яśli /сад	яśli / сад
Борщ с фасолью и картоф. со сметаной	160/5 200/8	2,46 3,13	4,07 5,34	10,31 12,98	88,6 113,47
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
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.
		яśli / сад	яśli / сад	яśli /сад	яśli / сад
Запеканка из творога	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 сахаром	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)

13.01.2026г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Каша жидккая пшеничная	150/3 180/5	3,15 4,1	2,89 5,42	22,8 29,32	130 182,87
Кофейный напиток с молоком	170/200	2,66/3,15	2,19/2,59	10,74/12,87	73,2/87,11
Бутерброд с сыром	30/10 30/15	3,11 5,77	4,58 4,62	9,7 15,05	80,14 125,65
		8,92/13,02	9,66/12,63	43,24/57,24	283,34/395,63

П – 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
Щи из св. капусты и картоф. со сметаной на м/к бульоне	150/5 180/8	6,24 7,49	4,74 5,69	9,68 11,61	108,94 130,7
Шницель рубленый (из свинины)	50/70	7,78/10,89	5,78/8,09	7,85/10,99	114,38/160,13
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	3,7/6,2	34,08/50,05
Напиток из плодов шиповника С-витаминизация	150 180	0,4 0,49	0,16 0,2	13,92 16,71	66,68 80,02
Хлеб ржано-пшеничный	30/35	2/2,33	0,3/0,34	12,06/14,07	57,04/66,54
		19,76/25,48	17,12/22,42	74,16/91,43	541,72/677,24

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	0,04/0,04	0,01/0,01	6,99/8,38	28/33,6
Хлеб пшеничный	0/20	0/1,49	0/0,09	0/10	0/47,4
		11,74/15,03	11,1/12,9	15,87/28,63	232,1/316,5

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	41,32/54,33	38,08/48,15	141,37/185,4	1100,37/1423,37
----------------------	--------------------	--------------------	---------------------	------------------------

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»

МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7лет)

14.01.2026г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Каша вязкая «Дружба»	160/3 180/5	3,94 4,42	4,16 6,17	19,09 21,6	130,34 155,82
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 37,5/13	2,25 1,96	0,18 3,0,9	19,72 21,9	89,53 123,26
		8,11/8,62	5,7/10,86	46,53/53,26	270,07/340,77

П – 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
Борщ с капустой и картоф. на курином бульоне со сметаной	150/5 180/8	3,07 3,68	3,38 4,01	8,98 10,78	78,75 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	110 130	4,18 4,94	0,55 0,65	22,88 27,04	113,7 134,42
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
		16,66/21,02	16,99/21,28	69,86/83,89	501,26/613,94

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 4,55	2,7 3,15	22,8 22,6	132 15,4
Компот из изюма	150/180	0,24/0,29	0,06/0,07	14,98/17,97	61,78/74,13
		4,14/4,84	2,76/3,22	37,78/44,57	193,78/228,13

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

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»

МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7лет)

15.01.2026г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Суп молочный с макар-ми изделиями	160/180	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 35/5	2,31 2,7	2,67 4,35	15,07 17,6	93,49 120,29
		10,14/11,68	9,49/12,16	40,77/47,7	288,94/346,68

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	3,7/4,22	2,91/3,64	4,65/5,82	61,69/77,12
		3,7/4,22	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
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 (С – вит)	150 180	0,12 0,14	0,12 0,14	12,91 13,5	52 54,82
Хлеб ржано-пшеничный	30/37,5	2,33/2,5	0,35/0,37	14,07/15,08	66,55/71,2
		28,09/38,18	16/21,71	52,31/65,99	464,46/610,73

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
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
		13,4/18,91	9,54/13,12	16,94/21,08	207,02/277,74

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

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»

МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7лет)

16.01.2026г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Каша молочная кукурузная жидкая	150/3 200/5	3,89 5,19	4,51 6,02	16,71 22,29	120,9 161,2
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 30/15	3,11 5,77	4,58 4,62	9,7 15,05	80,14 125,65
		9,66/13,08	11,28/12,97	37,15/49,75	274,24/368,65

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	яśli / сад	яśli /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
		4,12/4,22	3,89/3,64	12,09/16	103,39/160,52

Обед	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	яśli / сад	яśli / сад	яśli /сад	яśli / сад	яśli /сад
Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне со сметаной	150/5 180/4	3,24 3,88	3,5 4,2	11,3 13,56	89,7 107,64
Запеканка картофельная с 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)	150/3,5 180/7	0,07 0,08	0,01 0,01	7,1 8,52	29 34,8
Хлеб ржано-пшеничный	30/40	2/2,67	0,3/0,39	12,0,6/16,08	57,04/76
		20,52/26,98	20,85/26,48	51,83/67,35	473,95/614,35

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	яśli / сад	яśli / сад	яśli /сад	яśli / сад	яśli /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
		4,35/5,7	4,8/6,4	32,55/41,38	205,68/264,9

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