

1-я неделя
МБДОУ № 58 «Золотой ключик»
МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7лет)
28.09.2026г.

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
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.
	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 3-7 лет)

29.09.2026г.

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
Кофейный напиток 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
Щи из свежей капусты с картоф. на м/к бульоне со сметаной	150/5 200/8	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
Свекла отварная	30/50	1,95/3,25	1,53/2,56	2,64/4,4	14,1/23,5
Компот из изюма (С- витамин-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)

30.09.2026г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Каша жидкая из овсяных хлопьев «геркулес»	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 рубленые 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 – витамин-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)
01.10.2026г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Каша жидкая пшеничная с маслом	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
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)
02.10.2026г.

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
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
----------------------	--------------------	-----------------	----------------------	------------------------

2-я неделя
МБДОУ № 58 «Золотой ключик»
МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)
05.10.2026г

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Каша пшеничная на сгущ. молоке	150/3 175/5	5,26 6,12	6,06 7	21,2 24,76	159,7 186,35
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
		7,618,86	8,74/11,36	44,19/51,66	284,92/343,94

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	0,75/0	0/0	15,15/24,3	64/97,2
		0,75/0	0/0	15,15/24,3	64/97,2

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
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	0,4/0,49	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	12,1/15,08	57,04/71,3
		18,08/30,15	15,01/22,36	74,14/91,69	513,1/699,16

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Булочка дорожная	60/70	4,06/4,73	8,37/8,99	31,28/37,43	217,2/249,17
Чай с лимоном	150/3,5 180/7	0,07 0,08	0,01 0,01	7,1 8,52	29 34,8
		4,13/4,81	8,38/9	38,38/45,95	246,2/283,97

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	30,6/43,8	32,1/42,7	171,9/213,6	1108,2/1424,3
----------------------	------------------	------------------	--------------------	----------------------

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»
МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)
06.10.2026г.

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 5,11	4,16 4,68	15,04 16,92	116,16 130,68
Какао с молоком	150/200	2,9/3,87	2,35/3,13	19,4/13,18	63,96/95,71
Бутерброд с сыром	30/10 30/15	3,11 5,77	4,58 4,62	9,7 15,05	80,14 125,65
		10,55/14,75	11,09/12,43	34,14/45,15	260,26/352,04

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
Щи из св. капусты и картоф. на м/к б-не со сметаной	150/5 180/8	6,24 7,48	4,74 6,68	9,68 11,61	108,9 130,68
Тефтели со сметанно-томатным соусом	60/80	4,43/5,91	4,91/6,55	5,85/7,79	91,34/114,8
Картофельное пюре	110/150	2,24/3	3,84/5,19	13,25/18	104,13/142
Икра свекольная	30/50	0,7/1,17	1,38/2,3	3,7/6,2	30,03/50,05
Компот из изюма (С – вит-ия)	150/180	0,24/0,29	0,06/0,07	14,98/17,97	61,78/74,13
Хлеб ржано-пшеничный	30/37,5	2/2,5	0,3/0,37	12,1/15,08	57,04/71,3
		15,85/20,35	15,23/21,16	59,56/76,65	453,22/582,96

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Запеканка из творога с манной крупой	60/100	10,52/17,54	7,23/12,06	10,29/17,15	148,2/247
Чай с сахаром	150/180	0,04/0,04	0,01/0,1	6,99/8,38	28/33,6
Соус фруктовый	15/10	0,14/0,09	0,01/0	2,01/1,34	8,65/5,76
		10,7/17,67	7,25/12,07	19,29/26,87	184,85/286,36

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	37,6/53,4	34,1/46,3	125,9/164,2	960,4/1295,8
----------------------	------------------	------------------	--------------------	---------------------

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»

МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)

07.10.2026г.

Завтрак	Выход блюد	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Каша жидкая рисовая	150/3 170/5	5,25 5,95	4,27 4,83	26,3 29,8	158,3 179,4
Чай с молоком	160/200	0,04/2,88	0,01/2,54	6,99/15,21	28/96,33
Бутерброд с повидлом	30/8 37,5/13	2,25 1,96	0,18 3,09	19,72 21,9	89,53 123,26
		9,31/710,15	5,73/9,52	53,29/61,46	295,08/364,35

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / 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
		4,12/5,72	3,89/5,6	12,09/20,7	103,39/160,52

Обед	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	160/200	5,13/6,43	4,36/5,46	24,94/31,18	160,64/200,8
Птица, тушенная в соусе с овощами	160/200	7,69/10,21	4,93/8,27	14,65/20,8	134,22/198,99
Салат из горошка зеленого консервированного	30/50	0,9/1,5	1,55/2,6	1,87/3,1	24,4/40,7
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	2/2,5	0,3/0,37	12,06/15,8	66,55/71,3
Хлеб пшеничный	30/30	2,25/2,25	0,15/0,15	15/15	71,1/71,1
		18,09/20,78	11,41/16,84	81,43/83,66	499,4/637,71

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	22,8/26,6	132/154
Сок фруктовый	150/180	0,75/0,9	0/0	15,15/18,18	64/76
		4,65/5,45	2,7/3,15	37,95/44,78	196/230

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	36,2/42,1	23,7/35,1	184,8/2101,6	1093,9/1392,6
----------------------	------------------	------------------	---------------------	----------------------

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»
МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)
08.10.2026г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Каша вязкая «Дружба» на молоке	150/3 180/5	3,69 4,42	4,39 6,17	17,81 21,6	126,79 155,82
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
		8,67/10,27	9,25/13,11	44,14/52,07	295,51/363,22

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)	100/100	0,9/0,9	0,2/0,2	8,1/8,1	43/43
		0,9/0,9	0,2/0,2	8,1/8,1	43/43

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	150/5 180/8	3,24 4,32	3,5 4,67	11,3 15,06	89,7 119,6
Рыба отварная	50/80	8,83/14,13	0,35/0,55	0,39/0,62	40,78/64
Макаронные изделия	110 /130	4,18/4,94	0,55/0,65	22,88/27	113,7/134,4
Икра морковная	30/50	0,66/1,1	1,38/2,3	3,25/5,43	28,11/46,85
Компот из шиповника (С- вит-ия)	150	0,4	0,16	13,92	66,68
	180	0,49	0,2	16,71	80,02
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,3	12,06	57,04
	37,5	2,5	0,37	15,8	71,3
Хлеб пшеничный	30/30	2,25/2,25	0,15/0,15	15/15	71,1/71,1
		21,56/29,73	6,39/8,89	78,8/94,9	467,11/587,27

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
Чай с сахаром	150/180	0,04/0,04	0,01/0,01	6,99/8,38	28/33,6
Соус молочный сладкий	20/15	0,38/0,27	0,9/0,66	2,6/1,95	20,3/15,21
		13,5/19,72	9,77/14,93	17,59/26,42	212,1/319,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44,6/59,9	25,6/35,5	148,6/176,8	1017,7/1276,3

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»

МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)

09.10.2026г.

Завтрак	Выход блюد	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Каша жидкая пшеничная	150/3	3,15	2,89	22,8	130
	180/5	3,78	3,47	27,36	156
Какао с молоком	160	3,1	2,51	10,04	74,63
	200	3,87	3,13	13,18	95,71
Бутерброд с сыром	30/10	3,11	4,58	9,7	80,14
	30/15	5,77	4,62	15,05	125,65
		9,36/13,42	9,98/11,22	42,54/55,59	284,77/377,36

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
Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	150/5	3,07	3,38	8,99	78,75
	180/8	3,68	4,06	10,78	94,5
Котлета мясная (свинина)	60/80	9,33/12,44	6,93/9,24	9,42/12,56	137,25/183
Картофельное пюре	110/150	2,24/3	3,84/5,19	13,25/18	104,13/142
Огурцы соленые	30/50	0,24/0,4	0/0	0,72/1,2	4,2/7
Компот из апельсинов С-вит.	150	0,26	0,06	15,43	64,77
	180	0,31	0,07	18,51	77,72
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	2,25/2,25	0,15/0,15	15/15	71,1/71,1
		19,39/22,33	14,66/18,93	74,87/76,13	517,24/646,62

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Омлет натуральный с маслом	120/150	10,8/13,5	10,24/12,8	8,2/10,25	188,4/235,5
Чай с сахаром	150/180	0,04/0,04	0,01/0,01	6,99/8,38	28/33,6
		10,84/13,54	10,25/12,81	15,19/18,63	216,4/269,1

ТОГО ЗА ДЕНЬ		43/53,5	37,8/46,6	137,3/156,2	1080,1/1370,2
---------------------	--	----------------	------------------	--------------------	----------------------

3-я неделя
МБДОУ № 58 «Золотой ключик»
МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)
12.10.2026г.

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	150 180	4,92 5,9	5,67 6,8	21,67 24,99	165,5 198,6
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
		7,27/8,64	8,35/11,16	43,66/51,89	290,72/356,19

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Сок фруктовый	1750 180	0,75 0,09	0 0,2	15,15 19,6	64 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	150/5 200/8	2,3 4,09	3,81 4,51	9,66 11,98	83,06 107
Котлета «улыбка»	60/80	2,4/3,2	6,9/9,2	4,87/6,5	115,9/154,6
Рагу из овощей	110/150	1,78/2,43	9,55/13,02	10,04/13,69	133,1/181,5
Огурец соленый	30/50	0,24/0,4	0/0	0,72/1,2	4,2/7
Компот из сухофруктов (С – вит-я)	150 200	0,33 0,44	0,01 0,02	20,83 27,78	84,75 113
Хлеб ржано-пшеничный	30 37,5	2 2,5	0,3 0,37	12,06 15,08	57,04 71,3
		9,05/13,1	20,57/27,12	58,18/76,23	478,05/613,34

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Манник	75/85	4,01/4,54	4,27/4,84	35,77/40,54	190,87/216,3
Чай с лимоном	150/3,5 180/7	0,07 0,08	0,01 0,01	7,1 8,52	29 34,8
Соус молочный сладкий	15/20	0,28/0,37	0,67/0,89	1,95/2,6	15,22/20,29
		4,36/4,99	4,95/5,74	44,82/51,66	235,09/271,39

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	21,4/27,6	33,9/44	161,8/198	1067,9/1316,9
----------------------	------------------	----------------	------------------	----------------------

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»

МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)

13.10.2026г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Каша жидкая манная на молоке	150/3 165/5	3,93 4,25	3,76 5,33	18,82 54,49	124,48 149,94
Кофейный напиток с молоком	150/200	2,36/3,15	1,94/2,59	8,96/12,87	62,58/87,11
Хлеб пшеничный	30/35	2,24/2,62	0,14/0,17	15/17,5	71,1/82,95
Яйцо вареное	20/40	2,54/5,08	2,3/4,6	0,14/0,28	30,34/60,68
		11,07/15,1	8,14/12,69	42,92/85,14	288,5/380,68

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Бифидок	130 130	3,77 4,35	4,16 4,8	13,87 16	76,7 66,84
Печенье	10/20	0,75/1,5	0,98/1,96	7,44/14,88	41,7/83,4
		4,52/5,85	5,14/6,76	21,31/30,88	118,4/150,24

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
Рулет с луком и яйцом	60/80	7,58/10,1	8,36/11,13	5,46/7,27	127,14/169,54
Пюре картофельное	110/140	2,31/2,92	3,85/4,9	15,67/19,9	106,83/135,95
Икра свекольная	30/50	0,71/1,19	1,49/2,49	3,74/6,22	31,53/52,52
Напиток из пл. шипов-ка (С – витам-я)	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
		16,3/21,2	17,31/22,89	60,60/76,88	470,07/606,03

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Запеканка из творога с рисом	60 / 100	5,26/8,1	4,87/7,5	9,75/15	107,57/165,5
Сок фруктовый	150/180	0,75/0,9	0/0	15,15/18,18	64/76
Соус фруктовый	15/50	0,14/0,47	0,01/0,03	2,01/6,7	8,65/28,8
		6,15/9,47	4,88/7,53	33,85/39,88	180,22/270,3

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	38,04/50,12	35,47/47,91	158,68/217,9	1057,19/1407,25
----------------------	--------------------	--------------------	---------------------	------------------------

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»
МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)
14.10.2026г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Каша жидкая из овсяных хлопьев	150/3	5,09	6,58	18,53	154,98
«Геркулес» с сахаром	180/5	6,07	7,87	25,4	185,96
Чай с сахаром	160	0,04	0,01	7,45	29,86
	200	0,04	0,01	9,3	37,3
Бутерброд с повидлом	30/8	2,25	0,18	19,72	89,53
	37,5/13	1,96	3,09	21,9	123,26
		7,38/8,07	6,77/10,97	45,7/56,6	274,37/346,52

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / 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
	135/ 150	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
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 птицы	60 / 70	9,51/11,1	9,14/10,66	8,88/10,36	156/182
Макароны отварные	110/130	4,18/4,94	0,55/0,65	22,88/22,04	113,7/134,42
Капуста тушеная	30 / 50	0,59/0,99	1,12/1,86	2,82/4,7	23,7/39,5
Компот из с/фруктов (изюм)	150	0,12	0,008	11,58	47,08
(С – витаминизация)	180	0,14	0,12	21,7	88,2
Хлеб ржано-пшеничный	30 / 37,5	2/2,5	0,3/0,37	12,06/15,08	57,04/71,3
		19,55/23,87	15,618/19,66	75,42/96,81	499,72/651,69

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Булочка домашняя	50 / 80	3/4,8	4/6,4	14,5/23,2	118,06/188,9
Молоко кипячённое	150/180	4,22/5,06	3,64/4,37	6,98/8,38	78,57/94,28
		7,22/9,86	7,64/10,77	21,48/31,58	196,63/283,18

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	37,52/46,02	32,94/45,04	147,25/190,81	1032,41/1358,51
----------------------	--------------------	--------------------	----------------------	------------------------

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»
МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)
15.10.2026г.

Завтрак	Выход блюد	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Каша вязкая «Дружба»	150/3 180/5	3,7 4,42	3,9 6,7	17,9 21,6	122,2 155,82
Кофейный напиток на молоке	170 200	2,68 3,15	2,26 2,59	13,55 12,87	85,9 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
		8,69/10,27	8,83/13,64	46,52/52,07	301,59/363,22

II – ой завтрак (10.00)	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Яблоко свежее	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	150 180	16,82 20,19	4,73 5,68	12,15 14,58	158,77 190,53
Рыба, тушеная с овощами	60 / 80	5,74/7,66	2,88/3,85	1,65/2,2	55,5/74
Каша рисовая рассыпчатая	110/130	2,64/3,12	4,4/5,2	26,95/31,85	160,6/189,8
Икра морковная	30/50	0,66/1,1	2,4/2,3	3,35/5,43	38,7/46,85
Компот из кураги (С – вит.)	150 180	0,12 0,14	0,1 0,12	18,1 21,72	73,5 101,7
Хлеб ржано-пшеничный	30 35	2 2,33	0,3 0,34	12,06 14,07	57,04 66,54
		27,98/34,44	14,81/17,38	74,26/77,43	544,11/669,42

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Омлет натуральный с маслом	120/150	10,8/13,5	10,24/12,8	8,2/10,25	188,4/235,5
Чай с сахаром	150 /200	0,04/0,04	0,01/0,01	6,99/9,3	28/37,3
		10,84/13,64	10,25/12,92	15,19/31,97	216,4/270,8

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	48,03/58,98	34,41/44,57	148,9/176,99	1124,14/1377,89
----------------------	--------------------	--------------------	---------------------	------------------------

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»
МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)
16.10.2026г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад	ясли / сад
Суп молочный с макар-ми изделиями	150/180	4,25/5,11	3,9/4,68	14,01/16,92	108,9/130,68
Какао с молоком	160/200	3,1/3,87	2,51/3,13	10,04/13,018	74,63/95,71
Бутерброд с сыром	30/10	3,11	4,58	9,7	80,14
	30/15	5,77	4,62	15,05	125,65
		10,46/14,75	10,99/12,43	33,84/45,15	263,67/352,04

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 «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
Биточки рубленые (свинина)	60/80	9,33/12,44	6,93/9,24	9,42/12,56	137,25/183
Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	110/130	6,05/7,83	3,97/4,9	26,7/ 31,29	125,05/142,17
Свекла отварная	30/50	1,95/3,25	1,53/2,56	2,64/4,4	14,1/23,5
Компот из свежих яблок (С – вит-ия)	150 / 180	0,12/0,14	0,12/ 0,14	12,91/13,5	52/54,82
Хлеб ржано-пшеничный	30 / 37,5	2/2,5	0,3/0,37	12,06/15,08	57,04/71,3
		22,69/30,48	16,35/21,88	75,03/91,89	475,14/594,39

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
Сок фруктовый	150/180	0,75/0,9	0/0	15,15/18,18	64/76
		5,27/6,15	5,23/7,31	35,93/42,42	223,8/262,37

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	41,8/55,6	35,5/45,3	149,5/185,3	1024,3/1285,9
----------------------	------------------	------------------	--------------------	----------------------

4-я неделя
МБДОУ № 58 «Золотой ключик»
МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)
19.10.2026г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Каша пшеничная на сгущенном молоке	150/3 185/5	5,26 6,47	6,06 7,4	21,2 26,17	159,7 197,02
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 35/5	2,31 2,7	2,67 4,35	15,07 17,6	93,49 120,29
		7,61/9,21	8,74/11,76	44,17/52,015	284,91/350,91

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

Обед	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Суп картоф. с макар. издел. и мясными фрикадельками	150/15 175/25	4,53 7,53	3,15 4,98	10,32 12,82	88,41 131,13
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
		12,67/18,76	16,24/22,49	63,27/80,42	474,81/636,5

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Манник	75/85	4,01/4,54	4,27/4,84	35,77/40,54	190,87/216,3
Чай с лимоном	150/3,5 180/7	0,07 0,08	0,01 0,01	7,1 8,52	29 34,8
Соус фруктовый	15/10	0,14/0,09	0,01/0	2,01/1,34	8,65/5,76
		4,22/4,71	4,29/4,85	44,88/50,4	228,52/256,86

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

МБДОУ № 58 «Золотой ключик»

МЕНЮ (возраст 1-3 и 3-7 лет)

20.10.2026г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Каша жидкая 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

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
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 3-7 лет)

21.10.2026г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
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
		8,11/8,62	5,7/10,86	46,53/53,26	270,07/340,77

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
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
		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	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
		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 3-7 лет)

22.10.2026г.

Завтрак	Выход блюد	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	2,31	2,67	15,07	93,49
	35/5	2,7	4,35	17,6	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	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
		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 3-7 лет)

23.10.2026г.

Завтрак	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Каша молочная кукурузная	150/3	3,89	4,51	16,71	120,9
жидкая	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
		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	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
		4,12/4,22	3,89/3,64	12,09/16	103,39/160,52

Обед	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / сад	ясли / сад	ясли /сад	ясли / сад	ясли /сад
Рассольник «Ленинградский»	150/5	3,24	3,5	11,3	89,7
на м/к бульоне со сметаной	180/4	3,88	4,2	13,56	107,64
Запеканка картофельная с	120/150	14,1/18,77	13,8/18,45	15,9/21,22	245,2/326,93
фаршем мясным					
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
		20,52/26,98	20,85/26,48	51,83/67,35	473,95/614,35

Полдник	Выход блюд	Б	Ж	У	Энерг. ценн.
	ясли / 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
		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
----------------------	-------------------	--------------------	----------------------	------------------------