



Утверждаю

Заведующая ДОУ № 77

О.Г.Кишларь

МЕНЮ

двухнедельное

для детей от 1 до 3 лет

муниципальных образовательных учреждений города Липецка,
реализующих образовательные программы дошкольного образования
с 12-ти часовым пребыванием,

на 2024 год

Стоимостью - 137 рублей в день

1 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Печенье со сливочным маслом	40/4	3	4,54	34,1	159	0	10
2	Каша гречневая с маслом	108	2,81	3,05	23,44	131,48	0,48	165
3	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
	ИТОГО		5,864	7,608	65,928	324,086	0,498	
	2-й завтрак - яблоко	100	0,35	0,35	8,62	38,72	8,8	368
	ОБЕД							
1	Салат из свеклы с сыром	40	1,9	3,8	2,8	53,12	3,28	31
2	Суп картофельный с бобовыми, гречками и з	150/15/1	4,95	3,45	28,08	135,18	3,49	81/115
3	Биточки мясные	60	9,5	6,8	9,5	188	0,09	282
4	Пюре картофельное	100	2	3,5	13,6	91,5	12	321
5	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	ИТОГО		21,546	18,018	95,074	646,64	19,22	
	ПОЛДНИК							
1	Ряженка	150	3,72	3,2	5,41	65,11	0,4	401
2	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
	ИТОГО		5,22	3,78	15,51	117,71	0,41	
	УЖИН							
1	Голубцы ленивые	80	7	2,5	5,03	109,33	5,36	298
2	Соус сметанный	50	0,87	2,47	1,53	53,4	0,8	355
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
4	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
	ИТОГО		12,17	7,94	29,42	299,33	7,34	
	Всего за день	1584	45,15	37,696	214,55	1426,486	36,268	

2 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	1,85	6,3	13,3	111	0,08	3
2	Каша манная с маслом	158	4,275	1,215	0,63	129,195	0	168
3	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,8	1,44	397
	ИТОГО		9,905	10,773	29,482	346,995	1,52	
	2-й завтрак - сок	180	1,26	0	16,38	63	7,2	399
	ОБЕД							
1	Салат из свежей капусты	40	0,56	2,03	3,46	34,4	11,64	20
2	Суп - лапша домашняя на к/б с зеленью	150/1	1,32	3,05	7,16	61,35	0,3	118/86
3	Плов из отварной птицы	140	14	12,88	23,33	261,99	0,3	304
4	Компот из кураги	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	ИТОГО		19,076	18,428	75,044	536,58	12,6	
	ПОЛДНИК							
1	Кефир 3.2%	150	3,48	3	5,06	60,77	0,3	401
2	Ватрушка с повидлом	50	9	4,7	38,5	233,8	0,03	453/458
	ИТОГО		12,48	7,7	43,56	294,57	0,33	
	УЖИН							
1	Шницель рыбный натуральный	65	3,25	10,86	6,71	95,54	2,21	258
2	Картофель отварной с маслом	75	1,4	2,1	11,5	71,2	10,4	318
3	Чай с вареньем	150/12	3,19	2,79	13,57	93,39	1,42	394
4	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
	ИТОГО		9,34	16,33	41,88	312,73	14,04	
	Всего за день	1643	52,061	53,231	206,35	1553,88	35,69	

3 ДЕНЬ

3 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Каша пшенная с маслом	158	4,275	1,215	0,63	129,195	0	168
2	Вафли	25	0,8	0,7	20	86	0,6	
3	Чай с сахаром и лимоном	150/8/5	0,126	0,018	10,206	41	2,82	393
	ИТОГО		5,201	1,933	30,836	256,195	3,42	
	2-й завтрак - банан	100	9	0,3	12,16	57	6	368г
	ОБЕД							
1	Салат из квашеной капусты	40	0,64	5	1,43	44,24	19,6	28
2	Суп с рыбными фрикадельками	150/20	9,09	4,87	10,57	122,55	7,61	83/124
3	Жаркое по домашнему	140	9,8	2,5	8,7	97,3	3,5	276
4	Сок	180	0,9	0	18,18	76,8	3,6	399
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	ИТОГО		23,23	12,82	54,99	418,03	34,31	
	ПОЛДНИК							
1	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
2	Ряженка	150	3,72	3,2	5,41	65,11	0,4	401
	ИТОГО		3,72	3,2	5,41	65,11	0,4	
	УЖИН							
1	Запеканка из творога	75	13,2	9	12,9	185	0,08	237
2	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	351
3	Кисель плодово-ягодный	180	0,07	0	15,3	59		648 сб 2004г ред Лапшиной
4	Салат из моркови	50	0,63	0,005	5,8	26,15	2,4	41
	ИТОГО		14,87	11,265	40,63	320,9	0,24	
	Всего за день	1523	56,02	29,518	144,03	1117,24	44,37	

4 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С, мг	рецептуры
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	1,85	6,3	13,3	111	0,08	3
2	Омлет натуральный с маслом	100/3	8,81	16,9	1,7	195,4	0,15	215
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
	ИТОГО		13,46	25,59	27,76	390,4	1,4	
	2-й завтрак -апельсин	100	9	0,3	12,16	38	6	368г
	ОБЕД							
1	Винегрет овощной	40	0,54	2,45	3	36,6	5,3	45
2	Суп картофельный с клецками и зеленью	150/20/1	5,9	3,86	20	125,4	9,2	85/120
3	Котлета мясная	60	9,5	6,8	9,5	188	0,09	282
4	Пюре картофельное	100	2	3,5	13,6	91,5	12	321
5	Компот из свежих фруктов	180	0,144	0,144	21,492	87,84	1,548	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	ИТОГО		20,884	17,204	83,702	606,48	28,138	
	ПОЛДНИК							
1	Булочка ванильная	50	3,93	4,06	27,2	160,67	0	467
2	Простокваша 3.2%	150	3,5	3	5	60,8	0,3	401
	ИТОГО		3,5	3	5	60,8	0,3	
	УЖИН							
1	Тефтели рыбные в соусе	60/60	6,84	0,69	5,5	57,75	0,92	260/355
2	Капуста тушеная	75	1,55	2,4	7,05	56,3	5,3	336
3	Чай с сахаром	150/8	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
4	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
	ИТОГО		9,944	3,688	31,038	200,256	6,248	
	Всего за день	1534	56,788	49,782	159,66	1295,94	42,086	

5 ДЕНЬ

5 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5,5	10,6	99	0,04	1
2	Суп молочный с рисом	200	7,55	7	22,8	184,5	1,15	93
3	Яйцо вареное	1 шт.	5	4,6	0,28	63	0	213
4	Какао с молоком	150	3,15	2,715	12,96	88,99	1,2	397
	ИТОГО		17,7	19,815	46,64	435,49	2,39	
	2-й завтрак - яблоко печеное	80	0,32	0,32	24,8	104	3,39	385
	ОБЕД							
1	Икра кабачковая	40	0,5	2,8	2,9	38,5	1,6	
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	150/4/1	1,23	3	8,46	65,62	5,28	58
3	Печень тушеная в сметанном соусе	50/50	15,5	6,2	24	124	0,04	439-сб.2004 ред. Лапшиной
4	Макароны отварные	100	4	3	17,6	112,3		317
5	Сок	180	0,9	0	18,18	76,8	3,6	399
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	ИТОГО		24,93	15,45	87,25	494,36	10,52	
	ПОЛДНИК							
1	Йогурт 2,5%	150	3,5	3	5	60,77	0,3	401
	ИТОГО		3,5	3	5	60,77	0,3	
	УЖИН							
1	Вареники ленивые с маслом и сахаром	80/4/4	18,8	14,2	24,72	303,5	0,72	229
2	Салат из моркови с яблоками	50	0,43	2,61	3,94	40,95	3,48	40
3	Кисель из джема	180	0,07		20,03	80,46	0,07	383
	ИТОГО		19,3	16,81	48,69	424,91	4,27	
	Всего за день	1582	65,75	55,395	212,38	1519,53	20,87	

6 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Печенье со сливочным маслом	40/5	3	4,54	34,1	159	0	10
2	Макароны отварные с маслом	100	3,3	2,5	14,6	93,58		317
3	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
	ИТОГО		6,354	7,058	57,088	286,186	0,018	
	2-й завтрак - Сок яблочный	180	1,26	0	16,38	63	7,2	399
	ОБЕД							
1	Салат из свежей капусты	40	0,56	2,03	3,46	34,4	11,64	20
2	Суп с рыбными консервами и зеленью	150/1	5,15	5	15,3	178,4	5,46	87
3	Шницель мясной	70	11	8	11	218,4	0,09	282
4	Пюре картофельное	120	2,44	4,2	16,36	109,8	14,5	321
5	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	ИТОГО		22,346	19,698	87,214	719,84	32,05	
	ПОЛДНИК							
1	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
2	Ряженка	150	3,72	3,2	5,41	65,11	0,4	401
	ИТОГО		3,72	3,2	5,41	65,11	0,4	
	УЖИН							
1	Запеканка из творога	75	13,2	9	12,9	185	0,08	237
2	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	351
3	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397
4	Салат из моркови	50	0,63	0,005	5,8	26,15	2,4	41
	ИТОГО		18,58	14,523	40,882	368,694	1,68	
	Всего за день	1621	52,26	44,479	206,97	1502,83	41,348	

7 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	1,85	6,3	13,3	111	0,08	3
2	Каша манная с маслом м	158	4,275	1,215	0,63	129,195	0	168
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
	ИТОГО		8,925	9,905	26,69	324,195	1,25	
	2-й завтрак - яблоко	100	0,35	0,35	8,62	38,72	8,8	368
	ОБЕД							
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,66	1,66	3,3	30,8	3,9	34
2	Суп-рассольник со сметаной и зеленью на к/б	150/3/1	1,19	3,08	9,96	73,81	4,53	76
3	Суфле из отварной птицы	55	8,23	8,6	1,53	116,6	15	310
4	Рис отварной	120	2,9	4,3	29,3	167,76	0	315
5	Соус томатный	50	0,58	2,1	4	37,25	1,19	348
6	Компот из кураги	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	ИТОГО		16,69	20,205	85,02	588,11	24,92	
	ПОЛДНИК							
1	Кефир 3.2%	150	3,48	3	5,06	60,77	0,3	401
2	Ватрушка с повидлом	50	9	4,7	38,5	233,8	0,03	453/458
	ИТОГО		12,48	7,7	43,56	294,57	0,33	
	УЖИН							
1	Рыба запеченная в омлете	80	14,2	3,7	2,3	98,7	0,8	249
2	Картофель отварной с маслом	75	1,4	2,1	11,5	71,2	10,4	318
3	Чай с повидлом	150/12	2,6	2,3	11,3	88,8	1,2	394
4	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
	ИТОГО		19,7	8,68	35,2	311,3	12,41	
	Всего за день	1623	58,145	46,84	199,09	1556,9	47,71	

8 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5,5	10,6	99	0,04	1
2	Каша геркулесовая с маслом	158	4,02	2,22	0,33	110,79	0	168
3	Чай с сахаром и лимоном	150/8/5	0,126	0,018	10,206	41	2,82	393
	ИТОГО		6,146	7,738	21,136	250,79	2,86	
	2-й завтрак -банан	100	9	0,3	12,16	57	6	368г
	О Б Е Д							
1	Винегрет овощной	40	0,54	2,45	3	36,6	5,3	45
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	150/3/1	1,04	2,93	7,5	73,081	8,55	135 сб 2004г. Ред Лапшиной
3	Бефстроганов из отварного мяса	40/40	9,7	7,8	2	118	0,06	278
4	Гречка отварная	100	5,7	4,82	27,45	180,3		313
5	Сок	180	0,9	0	18,18	76,8	3,6	399
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	ИТОГО		20,68	18,45	74,24	561,921	17,51	
	П О Л Д Н И К							
1	Йогурт 2,5%	150	3,5	3	5	60,77	0,3	401
	ИТОГО		3,5	3	5	60,77	0,3	
	У Ж И Н							
1	Сырники из творога с морковью	75	10,5	8,7	16	184	0,73	233
2	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	351
3	Кисель из джема	180	0,07		20,03	80,46	0,07	383
4	Салат из моркови с яблоками	50	0,43	2,61	3,94	40,95	3,48	40
	ИТОГО		11,97	13,57	46,6	356,2	4,44	
	Всего за день	1551	51,296	43,058	159,14	1286,68	31,11	

9 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С, мг	рецептуры
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	1,85	6,3	13,3	111	0,08	3
2	Омлет натуральный с маслом	100/3	8,81	16,9	1,7	195,4	0,15	215
3	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397
	ИТОГО		14,44	26,458	30,552	413,194	1,67	
	2-й завтрак -апельсин	100	9	0,3	12,16	38	6	368г
	ОБЕД							
1	Икра морковная	40	0,7	1,38	3,66	30	2	54
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	150/5/1	1,23	3	8,46	65,62	5,28	58
3	Тефтели мясные в соусе томатном	70/70	5,1	6,7	8,8	116,5	1,1	287/348
4	Пюре картофельное	120	2,44	4,2	16,36	109,8	14,5	321
5	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	ИТОГО		12,666	15,748	78,374	500,76	23,24	
	ПОЛДНИК							
1	Булочка ванильная	50	3,93	4,06	27,2	160,67		467
2	Простокваша 3,2%	150	3,5	3	5	60,8	0,3	401
	ИТОГО		3,5	3	5	60,8	0,3	
	УЖИН							
1	Пудинг рыбный запеченный	60	7,5	3,3	4,5	78	0,5	269
2	Капуста тушеная	75	1,55	2,4	7,05	56,3	5,3	336
3	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
4	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
	ИТОГО		10,604	6,298	30,038	220,506	5,828	
	Всего за день	1586	50,21	51,804	156,12	1233,26	37,038	

10 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы			
	ЗАВТРАК	в граммах				ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5,5	10,6	99	0,04	1
2	Суп молочный пшенный	200	7,55	7	22,8	184,5	1,15	93
3	Кофейный напиток с молоком	150	2,33	2	10,63	70	1	395
4	Пряник	60	3,96	3,36	44,16	212,4	0	
	ИТОГО		15,84	17,86	88,19	565,9	2,19	
	2-й завтрак - яблоко печеное	80	0,32	0,32	24,8	104	3,39	385
	ОБЕД							
1	Икра свекольная	40	0,7	1,38	3,66	30	2	54
2	Щи со сметаной и зеленью	150/3/1	1,05	2,93	5,09	50,85	11,09	67
3	Макаронник с печенью с маслом	130/3	12,3	7,9	22,5	211	0,3	292
4	Компот из свежих фруктов	180	0,144	0,144	21,492	87,84	1,548	372
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	ИТОГО		16,994	12,804	68,852	456,83	14,938	
	ПОЛДНИК							
1	Йогурт 2,5%	150	3,5	3	5	60,77	0,3	401
	ИТОГО		3,5	3	5	60,77	0,3	
	УЖИН							
1	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,93	18,93	224	0,18	236
2	Варенье	30	0,1	0	13,6	53		351
3	Кисель плодово-ягодный	180	0,07	0	15,3	59		648 сб 2004г ред Лапшиной
4	Салат из моркови	50	0,63	0,005	5,8	26,15	2,4	41
	ИТОГО		15,53	9,935	53,63	362,15	0,18	
	Всего за день	1576	52,2	43,9	240,5	1549,7	21,0	
	<i>среднее значение за весь период</i>	<i>1582</i>	<i>54</i>	<i>48</i>	<i>190</i>	<i>1404</i>	<i>35,749</i>	

Среднее за 10 дней

пищевая ценность			энерг. ценность		Витамин
жиры	белки	углеводы	ККАЛ		С
48	54	190	1404		35,7
		ж	б	у	ккал
норма		60	54	261	1800
отклонения		10%			
		55	61	208	1498