



Утверждаю
Заведующая ДОУ № 77
О.Г.Кишларь

МЕНЮ

двухнедельное

для детей от 3 до 7 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	40/5	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	50	2,4	4,75	3,5	66,4	4,1	31
2	Суп картофельный с бобовыми, гречками и зеленью	200/15/1	5,966	4,517	24,311	161,83	4,66	81/115
3	Биточки мясные	60	9,5	6,8	9,5	188	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	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	ИТОГО		24,202	20,885	98,805	724,23	23,71	
	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	0
	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	1699	47,81	40,563	218,28	1504,076	40,758	

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	25/4/11	1,85	6,3	13,3	111	0,08	3
2	Каша манная с маслом	190	5,4	7,4	26,5	130,3	0,2	185
3	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,8	1,44	397
	ИТОГО		11,03	16,958	55,352	348,1	1,72	
	2-й завтрак - сок	180	1,26	0	16,38	63	7,2	399
	ОБЕД							
1	Салат из свежей капусты	50	0,59	2,32	4,28	43	14,56	20
2	Суп - лапша домашняя на к/б с зеленью	200/1	16,7	7,52	26,44	93,17	0,7	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	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	ИТОГО		35,186	23,338	99,184	596,36	15,92	
	ПОЛДНИК							
1	Кефир 3.2%	150	3,48	3	5,06	60,77	0,3	401
2	Ватрушка с повидлом	75	13,5	7,1	57,8	350,7	0,03	453/458
	ИТОГО		16,98	10,1	62,86	411,47	0,33	
	УЖИН							
1	Шницель рыбный натуральный	70	3,29	11,01	7,1	102	2,24	258
2	Картофель отварной с маслом	75	1,4	2,1	11,5	71,2	10,4	318
3	Чай с вареньем	180/15	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		9,38	16,48	42,27	319,19	14,07	
	Всего за день	1826	73,836	66,876	276,046	1738,12	39,24	

3 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	З А В Т Р А К	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Каша пшенная с маслом и сахаром	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	180/10/7	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
	О Б Е Д							
1	Салат из квашеной капусты	50	0,8	5	1,79	55,3	24,5	28
2	Суп с рыбными фрикадельками	200/20	12,3	6,03	13,08	151,7	9,42	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	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	ИТОГО		27,3	14,13	61,9	477,6	41,02	
	П О Л Д Н И К							
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	
	У Ж И Н							
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	1635	60,09	30,828	150,94	1176,81	51,08	

4 ДЕНЬ

4 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	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	368
	ОБЕД							
1	Винегрет овощной	50	0,67	3,06	3,75	45,75	6,6	45
	Суп картофельный с клецками и					162,31		
2	зеленью	200/20/1	7,64	5	25,8		11,9	85/120
3	Котлета мясная	60	9,5	6,8	9,5	188	0,09	282
4	Пюре картофельное	120	2,44	4,2	16,36	109,8	14,5	321
5	Компот из свежих фруктов	180	0,144	0,144	21,492	87,84	1,548	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	ИТОГО		23,894	19,804	97,052	690,2	34,638	
	ПОЛДНИК							
1	Булочка ванильная	75	5,9	6,09	40,86	241	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	70/70	6,52	1,73	6,2	66,2	1,08	260/355
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	Булочка ванильная	50	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
	ИТОГО		9,624	4,728	31,738	208,706	6,408	
	Всего за день	1696	59,478	53,422	173,71	1388,11	48,746	

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	1/2	2,5	2,3	0,14	31,5	0	213
4	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,8	1,44	397
	ИТОГО		15,83	18,058	49,092	421,8	2,63	
	2-й завтрак - яблоко печеное	80	0,32	0,32	24,8	104	3,39	385
	ОБЕД							
1	Икра кабачковая	50	0,6	3,5	3,7	48,5	2	
						87,8		
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	200/4/1	1,64	4	11,28		7,04	58
		50/50	15,5	6,2	24	124	0,04	439-сб.2004 ред. Лапшиной
3	Печень тушеная в сметанном соусе							
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	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	ИТОГО		26,14	17,3	94,91	545,9	12,68	
	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 повидла	180	0,07		20,03	80,46	0,07	383
	ИТОГО		19,3	16,81	48,69	424,91	4,27	
	Всего за день	1662	65,09	55,488	222,49	1557,38	23,27	

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	120	4	3	17,6	112,3		317
3	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
	ИТОГО		7,054	7,558	60,088	304,906	0,018	
	2-й завтрак - Сок яблочный	180	1,26	0	16,38	63	7,2	399
	ОБЕД							
1	Салат из свежей капусты	50	0,84	3,05	5,19	51,6	17,47	20
2	Суп с рыбными консервами и зеленью	200/1	6,88	6,72	11,46	237	7,28	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	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	ИТОГО		25,056	22,588	89,144	815	39,7	
	ПОЛДНИК							
	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
1	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	1721	55,67	47,869	211,9	1616,71	48,998	

7 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	З А В Т Р А К	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/11	4,62	6,72	14,23	135,9	0,07	3
2	Каша манная с маслом	190	5,4	7,4	26,5	130,3	0,2	185
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
	ИТОГО		12,82	16,51	53,49	350,2	1,44	
	2-й завтрак - яблоко	100	0,35	0,35	8,62	38,72	8,8	368
	О Б Е Д							
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,83	2,08	4,2	38,5	4,9	34
2	Суп-рассольник со сметаной и зеленью на	200/4/1	16,7	7,52	26,44	93,17	0,7	76/511
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	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	ИТОГО		33,136	25,218	110,6	651,48	22,15	
	П О Л Д Н И К							
1	Кефир 3.2%	150	3,48	3	5,06	60,77	0,3	401
2	Ватрушка с повидлом	75	13,5	11,1	57,8	350,7	0,03	453/458
	ИТОГО		16,98	14,1	62,86	411,47	0,33	
	У Ж И Н							
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	180/15	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		20,29	9,17	37,47	315,89	12,63	
	Всего за день	1821	83,576	65,348	273,04	1767,8	45,35	

8 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	Каша геркулесовая с маслом	190	4,9	2,7	0,4	133,6	0	168
3	Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	0,126	0,018	10,206	41	2,82	393
	ИТОГО		7,026	8,218	21,206	273,6	2,86	
	2-й завтрак -банан	100	9	0,3	12,16	57	6	368г
	ОБЕД							
1	Винегрет овощной	50	0,67	3,06	3,75	45,75	6,6	45
						98,4		135 сб 2004г. Ред Липшиной
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/4/1	1,4	3,9	9,4		11,4	
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	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	ИТОГО		21,87	20,18	80,93	615,75	21,66	
	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	Сырники из творога с морковью	100	14	11,6	21	245	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		15,47	16,47	51,6	417,16	4,44	
	Всего за день	1713	56,866	48,168	170,9	1424,28	35,26	

9 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	З А В Т Р А К	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
	О Б Е Д							
1	Икра морковная	50	0,1	1,9	5,1	48	2,75	54
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	200/4/1	1,64	4	11,28	87,8	7,04	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	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	ИТОГО		13,176	17,418	86,674	560,3	25,75	
	П О Л Д Н И К							
1	Булочка ванильная	75	5,9	6,09	40,86	241	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	
	У Ж И Н							
1	Пудинг рыбный запеченный	70	8,75	3,85	5,25	91	0,43	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		11,854	6,848	30,788	233,506	5,758	
	Всего за день	160	51,97	54,024	165,17	1305,8	39,478	

10 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	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 пшенный	200	7,55	7	22,8	184,5	1,15	93
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
4	Пряник	30	1,98	1,68	22,08	106,2	0	
	ИТОГО		14,33	16,57	68,24	473,7	2,36	
	2-й завтрак - яблоко печеное	80	0,32	0,32	24,8	104	3,39	385
	ОБЕД							
1	Икра свекольная	50	0,1	1,9	5,1	48	2,75	54
2	Щи со сметаной и зеленью	200/4/1	1,4	3,9	6,8	67,8	14,8	67
3	Макаронник с печеню 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	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	ИТОГО		17,244	14,444	72,592	501,64	19,398	
	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		
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	1677	50,9	44,3	224,3	1502,3	25,6	
среднее значение за весь период		1561	61	54	209	1498	39,781	

Среднее за 10 дней

пищевая ценность			энерг. ценность		Витамин
жиры	белки	углеводы	ККАЛ		С
54	61	209	1498		39,8
		ж	б	у	ккал
норма		60	54	261	1800
отклонения		10%			
		55	61	208	1498