

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая ДОУ № 1



МЕНЮ

двухнедельное

для детей от 3-х до 7-ми лет

муниципального бюджетного дошкольного образовательного

учреждения № 1 города Липецка

(с 12-ти часовым пребыванием)

на 2023 –2024 учебный год

стоимостью – 132 рублей в день

1 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Печенье со сливочным маслом	70/5	5,25	7,95	59,65	278	0	10
2	Каша гречневая с маслом и сахаром	108	2,81	3,05	23,44	131,48	0,48	165
3	яйцо вареное	1 шт	5,05	4,6	0,28	63	0	213
4	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
	ИТОГО		13,164	15,618	91,758	506,086	0,498	
	2-й завтрак - Сок яблочный	180	1,26	0	16,38	63	7,2	399
ОБЕД								
1	салат из свежей капусты	60	0,84	3,05	5,19	51,6	17,47	20
2	Суп картофельный с бобовыми, гренками и зеленью	200/15/1	5,966	4,517	24,3105	161,83	4,66	81/115
3	Сосиски отварные	73	8,4	17,4	0,28	189,6	0	275
4	Пюре картофельное	150	3	5,25	26,5	137,31	18,11	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		22,102	30,835	101,4145	738,54	40,6	
ПОЛДНИК								
1	Ряженка 4%	175	4,35	3,75	6,32	75,96	0,45	401
2	Булочка веснушка	75	5,9	6,09	40,86	241	0	473
	ИТОГО		10,25	9,84	47,18	316,96	0,45	
УЖИН								
1	свекла тушеная в сметане	130	2,7	8	12,5	132,6	1,8	134
2	биточки мясные	75/3	11,88	8,74	11,93	234,95	0,09	282
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
4	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,15	78,9	0,01	
	ИТОГО		19,63	20	52,34	530,45	3,07	
	Всего за день	1990	66,41	76,293	309,07	2155,036	51,818	

2 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/12	5,25	7,65	16,18	154,45	0,08	3
2	Каша манная с маслом и сахаром	210	6	8,2	29,3	215	0,22	185
3	сухарик	30	1,98	1,68	22,08	106,2	0	
4	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	93,39	1,42	394
	ИТОГО		16,42	20,32	81,13	569,04	1,72	
	2-й завтрак - апельсин	100	9		8,42	38	16,8	371
ОБЕД								
1	икра кабачковая	60	0,71	4,2	4,4	57,7	2,4	
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	50/100	15	13,8	25	280,7	0,32	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		36,306	26,138	100,974	629,77	3,78	
ПОЛДНИК								
1	Кефир 3.2%	175	4,06	3,5	5,9	70,9	0,36	401
2	Ватрушка с повидлом	75	13,5	7,1	57,8	350,7	0,03	453/458
	ИТОГО		17,56	10,6	63,7	421,6	0,39	
УЖИН								
1	Шницель рыбный натуральный с маслом	75/5	4,13	13,8	8,9	127,73	2,8	258
2	Картофель отварной с маслом	130	2,5	3,7	20	123,36	18	318
3	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,8	1,44	397
4	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,15	78,9	0,01	
	ИТОГО		12,66	21,628	59,602	436,79	22,25	
	Всего за день	1968	91,946	78,686	313,83	2095,20	44,94	

3 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			в граммах	белки	жиры			
ЗАВТРАК								
1	Каша пшенная с маслом и сахаром	210	5,7	1,62	0,84	172,26	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		6,626	2,338	31,046	299,26	3,42	
	2-й завтрак - банан	100	9	0,3	12,16	57	6	368г
ОБЕД								
1	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	4,6	55	8	45
2	Щи из свежей капусты со сметаной на м/б с зеленью	200/5/1	1,58	4,66	7,5	75,8	2	67
3	Жаркое по домашнему	160	11,3	2,9	10	111,3	4	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		18,09	11,86	60,43	415,4	17,6	
ПОЛДНИК								
1	Ряженка 4%	175	4,35	3,75	6,32	75,96	0,45	401
2	пряник	60	3,96	3,36	44,16	212,4	0	
	ИТОГО		8,31	7,11	50,48	288,36	0,45	
УЖИН								
1	Запеканка из творога	100	17,55	12	17,15	247	0,18	237
2	Соус молочный сладкий	75	1,45	3,3	9,4	76,13	0,24	351
3	Кисель плодово-ягодный	180	0,07	0	15,3	59		648 сб 2004г ред Лапиной
4	Салат из моркови	50	0,63	0,005	5,8	26,15	2,4	41
	ИТОГО		19,7	15,305	47,65	408,28	0,42	
	Всего за день	1828	61,73	36,913	201,77	1468,30	27,89	

4 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С, мг	рецептуры
З А В Т Р А К								
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10	4,62	6,72	14,23	135,9	0,07	3
2	Омлет натуральный с маслом	100/3	8,81	16,9	1,7	195,4	0,15	215
3	Чай с вареньем	180\15	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
4	салат из горошка консервированного	60	1,8	3,01	3,76	50,16	6,6	10
	ИТОГО		15,284	26,648	28,078	415,066	0,238	
	2-й завтрак -яблоко	100	0,35	0,35	8,62	38,72	8,8	368
О Б Е Д								
1	Икра морковная	60	1,06	2,07	5,5	45	3	54
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками и зеленью	200/20/1	5,9	4,6	13,7	120	10	83/121
3	Печень тушеная в сметанном соусе	70/70	21,7	8,7	33,5	173,35	0,06	439-сб.2004 ред. Лапшиной
4	Макароны отварные	100	4	3	17,6	112,3		317
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		36,304	19,114	111,942	634,99	14,608	
П О Л Д Н И К								
1	Простокваша 3.2%	180	4,17	3,6	6	72,9	0,36	401
2	мармелад	20	0,02	0	15,88	64,2	0,4	
	ИТОГО		4,19	3,6	21,88	137,1	0,76	
У Ж И Н								
1	Тефтели рыбные в соусе	75/30	9,94	2,63	9,44	101,54	1,65	260/355
2	капуста тушеная	130	2,7	4,2	12,2	97,6	9,3	336
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
4	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,15	78,9	0,01	
	ИТОГО		17,69	10,09	49,55	362,04	12,13	
	Всего за день	1896	73,818	59,802	220,07	1587,92	36,536	

5 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	6,61	12,8	119	0	1
2	Суп молочный с рисом	250	7,55	7	22,8	184,5	1,15	93
3	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,8	1,44	397
	ИТОГО		13,73	16,868	51,152	410,3	2,59	
	2-й завтрак - яблоко печеное, кисель плодоваягодный	100/150	0,4	0,4	46,3	179,16	4,2	385, 648 со 2004г ред Дальневосточной
ОБЕД								
1	салат из квашеной капусты	60	0,8	5	1,79	55,3	27	28
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	200/6/1	1,64	4	11,28	87,8	7,04	58
3	Котлета мясная с маслом	75/2	11,88	8,74	11,93	234,95	0,09	282
4	Пюре картофельное	150	3	5,25	26,5	137,31	18,11	321
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		21,72	23,59	89,83	688,66	55,84	
ПОЛДНИК								
1	Йогурт 2,5%	175	4,06	3,5	5,9	70,9	0,36	401
2	Сушки	30	3,3	0,4	21,9	99	0	
	ИТОГО		7,36	3,9	27,8	169,9	0,36	
УЖИН								
1	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,93	18,93	224	0,18	236
2	Соус молочный сладкий	75	1,45	3,3	9,4	76,13	0,24	351
3	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	93,39	1,42	394
4	салат из моркови с яблоками	50	0,43	2,61	3,94	40,95	3,48	40
	ИТОГО		19,8	18,63	45,84	434,47	1,84	
	Всего за день	2049	63,01	63,388	260,92	1882,49	64,83	

6 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Печенье со сливочным маслом	70/5	5,25	7,95	59,65	278	0	10
2	Макароны отварные с маслом	120	4	3	17,6	112,3		317
3	Мармелад	20	0,02	0	15,88	64,2	0,4	
4	Чай с сахаром	180\10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
	ИТОГО		9,324	10,968	101,518	488,106	0,418	
	2-й завтрак - Сок яблочный	180	1,26	0	16,38	63	7,2	399
ОБЕД								
1	Салат из свежей капусты	60	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	133,8	7,28	87
3	Шницель мясной с маслом	75/3	11,88	8,74	11,93	234,95	0,09	282
4	Пюре картофельное	150	3	5,25	26,5	137,31	18,11	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		26,496	24,378	100,214	755,86	43,31	
ПОЛДНИК								
1	Ряженка 4%	175	4,35	3,75	6,32	75,96	0,45	401
2	Булочка ванильная	75	5,9	6,09	40,86	241		467
	ИТОГО		10,25	9,84	47,18	316,96	0,45	
УЖИН								
1	Запеканка из творога	100	17,55	12	17,15	247	0,18	237
2	соус молочный сладкий	75	1,45	3,3	9,4	76,13	0,24	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
5	яйцо вареное	1 шт	5,05	4,6	0,28	63	0	213
	ИТОГО		28,46	23,163	48,182	519,074	1,86	
	Всего за день	1999	75,79	68,349	313,47	2143,00	53,238	

7 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
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 и сахаром	210	6	8,2	29,3	215	0,22	185
3	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	93,39	1,42	394
	ИТОГО		13,81	17,71	57,1	444,29	1,71	
	2-й завтрак - банан, сок	100/100	9,63	0,3	20,35	88,5	9,1	368г
ОБЕД								
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,5	5	46,2	5,9	34
2	Суп-рассольник со сметаной и зеленью на к/б	200/6/1	16,7	7,52	26,44	93,17	0,7	76/511
3	Котлета рубленая из птицы	80	12,5	12,8	13,3	218,66	0,66	305
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		37,576	29,838	123,174	761,24	8,81	
ПОЛДНИК								
1	Кефир 3.2%	175	4,06	3,5	5,9	70,9	0,36	401
2	Ватрушка с повидлом	75	13,5	11,1	57,8	350,7	0,03	453/458
	ИТОГО		17,56	14,6	63,7	421,6	0,39	
УЖИН								
1	котлета рыбная любительская с маслом	80/2	11	3,4	8,9	112	2,8	247
2	Картофель отварной с маслом	130	2,5	3,7	20	123,36	18	318
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
4	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,15	78,9	0,01	
	ИТОГО		18,55	10,36	56,81	398,26	21,98	
	Всего за день	2055	97,126	72,808	321,13	2113,9	41,99	

8 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	6,61	12,8	119	0	1
2	Каша геркулесовая с маслом и сахаром	210	5,36	2,96	0,44	147,72	0	168
3	Чай с сахаром и лимоном	180\10\7	0,126	0,018	10,206	41	2,82	393
	ИТОГО		7,886	9,588	23,446	307,72	2,82	
	2-й завтрак -апельсин	100	9		8,42	38	16,8	371
ОБЕД								
1	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	4,6	55	8	45
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/6/1	1,4	3,9	9,4	98,4	11,4	135 сб 2004г. Ред Липшиной
3	Бефстроганов из отварного мяса	50\50	12,2	9,8	2,5	147,2	0,085	278
4	макароны отварные	120	4,8	3,6	21,12	134,8		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		23,61	21,6	75,95	608,7	23,085	
ПОЛДНИК								
1	Йогурт 2,5%	175	4,06	3,5	5,9	70,9	0,36	401
2	Сушки	30	3,3	0,4	21,9	99	0	
	ИТОГО		7,36	3,5	5,9	169,9	0,36	
УЖИН								
1	Сырники из творога с морковью	100	14,09	11,55	21,12	245	0,73	233
2	Соус молочный сладкий	75	1,45	3,3	9,4	76,13	0,24	351
3	Кисель из джема	180	0,07		20,03	80,46	0,07	393
4	салат из моркови с яблоками	50	0,43	2,61	3,94	40,95	3,48	40
	ИТОГО		16,04	17,46	54,49	442,54	0	4,52
	Всего за день	1869	63,896	52,148	168,21	1566,86	47,585	

9 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С, мг	рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/12	5,25	7,65	16,18	154,45	0,08	3
2	Омлет натуральный с маслом	100/3	8,81	16,9	1,7	195,4	0,15	215
3	салат из горошка консервированного	60	1,8	3,01	3,76	50,16	6,6	10
4	Чай с сахаром	180\10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
	ИТОГО		15,914	27,578	30,028	433,616	6,848	
	2-й завтрак -яблоко	100	0,35	0,35	8,62	38,72	8,8	368
ОБЕД								
1	Сельдь с луком и маслом растительным	35/10/2	10,2	4,36	4	74,4	0,2	8
2	Борщ со сметаной, мясом и зеленью	200/25/5/1	5,28	6,02	10,3	116,12	8,2	62/273
3	Тефтели мясные в соусе томатном	80\60	4,65	6,62	9,15	114,75	1,42	287/348
4	Пюре картофельное	150	3	5,25	26,5	137,31	18,11	321
5	Напиток из шиповника	180	0,51	0,25	17,1	73,2	40	398
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	ИТОГО		27,14	23,1	87,2	612,28	67,93	
ПОЛДНИК								
1	Простокваша 3,2%	160	3,7	3,2	5,4	64,8	0,4	401
	ИТОГО		3,7	3,2	5,4	64,8	0,4	
УЖИН								
1	Пудинг рыбный запеченный	80	10	4,4	6	104	0,5	269
2	Капуста тушеная	130	2,7	4,2	12,2	97,6	9,3	336
3	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397
4	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,15	78,9	0,01	
	ИТОГО		18,73	12,728	48,902	387,294	11,25	
	Всего за день	1878	65,834	66,956	180,15	1536,71	95,228	

10 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			в граммах	белки	жиры			
ЗАВТРАК								
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10	4,62	6,72	14,23	135,9	0,07	3
2	Каша пшенная с маслом и сахаром	210	5,7	1,62	0,84	172,26	0	168
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
4	зефир	25	0,03	0	20	80,1	0,4	
	ИТОГО		13,15	10,73	47,83	472,26	1,64	
	2-й завтрак - яблоко печеное, кисель плодоваягодн	100/150	0,4	0,4	46,3	179,16	4,2	385, 648 от 2004г рса Лапиной
ОБЕД								
1	Икра свекольная	60	1,175	2,3	6,165	50,05	3,36	54
2	Суп с макаронными изделиями и зеленью	200/1	2,7	2,83	17,15	104,75	8,25	82
3	запеканка из печени с рисом	165	20,4	8,4	22,6	252,3	9,5	294
4	соус сметанный	75	1,3	3,7	2,3	80,1	1,2	355
5	Компот из кураги	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	ИТОГО		29,271	17,848	89,899	675,9	22,67	
ПОЛДНИК								
1	Йогурт 2,5%	175	4,06	3,5	5,9	70,9	0,36	401
2	вафли	25	0,8	0,7	20	86	0,6	
	ИТОГО		4,86	4,2	25,9	156,9	0,96	
УЖИН								
1	Оладьи из творога	100	3,98	9,71	22,42	233	0,3	239
2	Соус молочный сладкий	75	1,45	3,3	9,4	76,13	0,24	351
3	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	93,39	1,42	394
4	яйцо вареное	1 шт	5,05	4,6	0,28	63	0	213
5	Салат из моркови с сахаром	50	0,63	0,005	5,8	26,15	2,4	41
	ИТОГО		14,3	20,405	51,47	491,67	1,96	
	Всего за день	2085	62,0	53,6	261,4	1975,9	31,4	
	<i>среднее значение за весь период</i>	1962	72	66	255	1853	49,549	