

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая ДОУ №6

_____ О.А. Иноземцева

МЕНЮ

двухнедельное

для детей от 1,5 до 3 лет

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

на 2022 год

стоимость – 122 рубля в день

1 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
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	65,93	324,086	0,498	
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 сыром	40	1,9	3,8	2,8	53,12	3,28	31
2	Суп картофельный с бобовыми, гренками	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	18,02	95,07	646,64	19,22	
П О Л Д Н И К								
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	
У Ж И Н								
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	37,7	214,6	1426,486	36,268	

2 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
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	10,77	29,48	346,995	1,52	
	2-й завтрак - сок	180	1,26	0	16,38	63	7,2	399
	О Б Е Д							
1	Салат из свежей капусты	40	0,56	2,03	3,46	34,4	11,64	20
2	Суп картофельный с макаронными издели	150/1	1,62	1,71	10,29	62,85	4,95	82
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		19,38	17,09	78,17	538,08	17,25	
	П О Л Д Н И К							
1	Кефир 3.2%	150	3,48	3	5,06	60,77	0,3	401
2	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
	ИТОГО		4,98	3,58	15,16	113,37	0,31	
	У Ж И Н							
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	44,86	47,77	181,1	1374,18	40,32	

3 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С
	З А В Т Р А К							
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		5,2	1,933	30,84	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	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		23,2	12,82	54,99	418,03	34,31	
	П О Л Д Н И К							
1	Ватрушка с повидлом	50	9	4,7	38,5	233,8	0,03	453/458
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		14,9	11,27	40,63	320,9	0,24	
	Всего за день	1523	56	29,52	144	1117,24	44,37	

4 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	C, мг
З А В Т Р А К								
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
О Б Е Д								
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			20,88	17,2	83,7	606,48	28,14	
П О Л Д Н И К								
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			7,43	7,06	32,5	221,47	0,3	
У Ж И Н								
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	31,04	200,256	6,248	
Всего за день		1534	60,72	53,84	187,2	1456,61	42,09	

5 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
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	19,82	46,64	435,49	2,39	
2-й завтрак - яблоко печеное		80	0,32	0,32	24,8	104	3,39	385
О Б Е Д								
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	
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	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	55,4	212,4	1519,53	20,87	

6 ДЕНЬ

Наименование блюд		ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
З А В Т Р А К			белки	жиры	углеводы			
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	57,09	286,186	0,018	
2-й завтрак - Сок яблочный		180	1,26	0	16,38	63	7,2	399
О Б Е Д								
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			22,35	19,7	87,21	719,84	32,05	
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			5,22	3,78	15,51	117,71	0,41	
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	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	14,52	40,88	368,694	1,68	
Всего за день		1621	53,76	45,06	217,1	1555,43	41,36	

7 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С
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
	О Б Е Д							
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	20,21	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	
	У Ж И Н							
1	Рыба запеченая 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	58,15	46,84	199,1	1556,9	47,71	

8 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			в граммах	белки	жиры	углеводы		
З А В Т Р А К								
1	Бутерброд с маслом	25/4		2	5,5	10,6	99	0,04
2	Каша геркулесовая с маслом	158		4,02	2,22	0,33	110,79	0
3	Чай с сахаром и лимоном	150/8/5		0,126	0,018	10,206	41	2,82
	ИТОГО			6,146	7,738	21,14	250,79	2,86
	2-й завтрак -банан	100		9	0,3	12,16	57	6
О Б Е Д								
1	Винегрет овощной	40		0,54	2,45	3	36,6	5,3
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	150/3/1		1,04	2,93	7,5	73,081	8,55
3	Бефстроганов из отварного мяса	40/40		9,7	7,8	2	118	0,06
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
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
	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
2	Соус молочный сладкий	50		0,97	2,26	6,63	50,75	0,16
3	Кисель из джема	180		0,07		20,03	80,46	0,07
4	Салат из моркови с яблоками	50		0,43	2,61	3,94	40,95	3,48
	ИТОГО			11,97	13,57	46,6	356,2	4,44
	Всего за день	1551	51,3	43,06	159,1		1286,68	31,11

9 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
З А В Т Р А К								
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	26,46	30,55	413,194	1,67	
2-й завтрак -апельсин		100	9	0,3	12,16	38	6	368г
О Б Е Д								
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			12,67	15,75	78,37	500,76	23,24	
П О Л Д Н И К								
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			7,43	7,06	32,2	221,47	0,3	
У Ж И Н								
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			10,6	6,298	30,04	220,506	5,828	
Всего за день		1586	54,14	55,86	183,3	1393,93	37,04	

10 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С
З А В Т Р А К								
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5,5	10,6	99	0,04	1
2	Суп молочный пшеничный	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
О Б Е Д								
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			16,99	12,8	68,85	456,83	14,94	
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	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>49</i>	<i>194</i>	<i>1424</i>	<i>36,21</i>	

Среднее за 10 дней					
пищевая ценность			энерг. ценность		Витамин
жиры	белки	углеводы	ККАЛ		C
49	54	194	1424		36,2
		ж	б	у	ккал
норма		60	54	261	1800
отклонения			10%		
		55	61	208	1498