



МЕНЮ

двухнедельное

для детей от 2-х до 3-х лет

Муниципального автономного дошкольного образовательного
учреждения детского сада №14 г.Липецка

(с 12-ти часовым пребыванием)

на 2023 год

стоимостью – 132 рублей в день

I ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Печенье со сливочным маслом	43	5,25	7,95	59,65	193	0	10
2	Каша гречневая с маслом и сахаром	100/3/3	2,81	3,05	23,44	179	0,48	165
3	Яйцо вареное	1/2 шт	5,05	4,6	0,28	64	0	213
4	Чай с сахаром	150/7/6	0,054	0,018	8,388	31	0,018	392
	ИТОГО		13,164	15,618	91,758	467	0,498	
	2-й завтрак - Сок	150	1	0	15	64	3	399
ОБЕД								
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	1	1	4	34	5	34
2	Суп картофельный с бобовыми, гречками и зеленью	150/15/1	5,966	4,517	24,3105	165	4,66	282
3	Шницель мясной с маслом	60	8,4	17,4	0,28	167	1	275
4	Пюре картофельное	120	2,64	4,55	17,72	164	15,7	321
5	Компот из сухофруктов	150	0,396	0,018	24,984	53	0,36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,5	0,6	20,15	80	0	
	ИТОГО		21,902	28,085	91,4445	663	26,72	
ПОЛДНИК								
1	Ряженка	140	4,35	3,75	6,32	101	0,45	401
2								
	ИТОГО		4,35	3,75	6,32	101	0,45	
УЖИН								
1	Пельмени мясные с маслом	130	18	16	21	300	0,8	439
2	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	0,87	10,12	50	0,17	395
3	Батон йодированный	20	2,25	0,87	15,15	50	0,01	395
	ИТОГО		23,05	17,74	46,27	400	0,98	
	Всего за день	1605	63,47	65,193	250,79	1695	31,648	

2 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	
ЗАВТРАК								
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/3/10	5,25	7,65	16,18	141	0,08	3
2	Каша манная с маслом и сахаром	150/3/3	6	8,2	29,3	188	0,22	185
3	Какао с молоком	150	3,78	3,258	15,552	90	1,44	397
4								
	ИТОГО		15,03	19,108	61,032	419	1,74	
	2-й завтрак - Фрукты	100	9		8,42	47	16,8	371
ОБЕД								
1	Салат из свежей капусты	40	0,71	3,8	4,4	48	20	20
2	Суп - лапша домашняя на к/б с зеленью	150/1	16,7	7,52	26,44	86	0,7	118/86
3	Птица тушеная в сметан-томат соус с лук	80	20	21	3	301	4	301/357
4	Рис отварной	100	3	2	27	138		315
5								
6	Компот из свежих фруктов	150	0,396	0,018	18	75	4	372
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,5	0,6	20,15	80	0	
	ИТОГО		44,306	34,938	98,99	737	12	
ПОЛДНИК								
1	Кефир 3.2%	140	4,06	3,5	5,9	80	0,36	401
2	Кондитерские изделия	20	13,5	7,1	57,8	134	0,03	453/458
	ИТОГО		17,56	10,6	63,7	214	0,39	
УЖИН								
1	Котлеты рыбные любительские	60	4,13	13,8	8,9	99	2,8	255
2	Винегрет овощной	100	0,81	3,7	4,6	55	8	45
3	Чай с сахаром	150	3,78	3,258	15,552	31	1,44	397
4	Батон йодированный	20	2,25	0,87	15,15	50	0,01	
	ИТОГО		10,97	21,628	44,202	235	12,25	
	Всего за день	1509	96,866	86,274	276,34	1652,00	43,18	

3 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Бутерброд с маслом	33	5,7	1,62	0,84	105	0	168
2	Каша пшеничная с маслом и сахаром	150/3/3	0,8	0,7	20	214	0,6	168
3	Чай с сахаром и лимоном	150/8/6	0,126	0,018	10,206	33	2,82	393
	ИТОГО		6,626	2,338	31,046	352	3,42	
	2-й завтрак - Фрукты	100	9	0,3	12,16	96	6	368г
ОБЕД								
1	Икра кабачковая	40	1	4	3	48	3	53
2	Борщ с капустой и картофел, сметаной	156	1,58	2,6	7,5	75	18	57
3	Мясо тушенное с овощами в соусе	140	11,3	2,9	10	248	4	276
4	Компот из сухофруктов	150	0,9	0	14	53	3	376
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,5	0,6	20,15	80	0	
	ИТОГО		18,28	10,1	54,65	504	28	
ПОЛДНИК								
1	Сок	150	1		15	64	3	399
2	Пирог с повидлом	50	3,96	3,36	44,16	165	0	459
	ИТОГО		4,96	3,36	59,16	229	3	
УЖИН								
1	Пудинг из творога с яблоками	60	10	8	12	165	2	240
2	Соус молочный сладкий	40	1,45	3,3	9,4	37	0,24	351
3	Кисель плодово-ягодный	150	0,07	0	15,3	96		648 сб 2004г ред Лапшиной
4	Салат из моркови	40	0,63	0,005	5,8	23	2,4	41
	ИТОГО		12,15	11,305	42,5	321	2,24	
	Всего за день	1483	51,02	27,403	199,52	1502,00	42,66	

4 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10	4,62	6,72	14,23	141	0,07	3
2	Омлет натуральный с маслом	100/3	8,81	16,9	1,7	180	0,15	215
3	Кофейный напиток с молоком	150	0,054	0,018	8,388	90	0,018	395
	ИТОГО		13,484	23,638	24,318	411	0,238	
	2-й завтрак -Фрукты	100	0,35	0,35	8,62	47	8,8	368
ОБЕД								
1	Морковь отварная кусочком	40	0,8		4	20	3	320
2	Щи из свежей капусты со сметаной	156	1,5	4,6	10,5	96	30	67
3	Тефтели из печени с рисом в сметан соусе	80/30	10	5	6	153	18	284/354
4	Пюре картофельное	120	4	3	30	178	37	321
5	Компот из свежих фруктов	150	0,144	0,144	21,492	66	1,548	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,5	0,6	20,15	80	0	
	ИТОГО		19,944	13,344	92,142	593	89,548	
ПОЛДНИК								
1	Простокваша 3.2%	140	4,17	3,6	6	89	0,36	401
2	Кондитерские изделия	20	0,02	0	15,88	64,2	0,4	
	ИТОГО		4,19	3,6	21,88	153	0,76	
УЖИН								
1	Шницель рыбный натуральный	60	9,94	2,63	9,44	105	1,65	260/355
2	Икра свекольная	120	2,07	3,24	9,43	123	18	54
3	Чай с повидлом	150	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
4	Батон йодированный	20	2,25	0,87	15,15	50	0,01	
	ИТОГО		17,06	9,13	46,78	362	20,83	
	Всего за день	1516	55,028	50,062	193,74	1566,00	120,18	

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	108	0	1
2	Каша рисовая с маслом и сахаром	150	7,55	7	22,8	110	1,15	185
3	Чай с молоком	150	3,78	3,258	15,552	77	1,44	397
	ИТОГО		13,73	16,868	51,152	295	2,59	
	2-й завтрак - Кисель плодово-ягодный	150	0,4	0,4	46,3	64	4,2	385, 648 сб 2004г ред Питание
ОБЕД								
1	салат из квашеной капусты	40	0,8	5	1,79	55,3	27	28
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	150/5/1	1,64	4	11,28	99	7,04	58
3	Котлета мясная с маслом	60/3	11,88	8,74	11,93	164	0,09	282
4	Гречка отварная с маслом	100	5	5	24	159		313
5	Компот из сухофруктов	150	0,9	0	18,18	80	3,6	399
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,5	0,6	20,15	80	0	
	ИТОГО		23,72	23,34	87,33	637,3	37,73	
ПОЛДНИК								
1	Йогурт 2,5%	140	4,06	3,5	5,9	116	0,36	401
2	Булочка российская	50	3,3	0,4	21,9	159	0	
	ИТОГО		7,36	3,9	27,8	275	0,36	
УЖИН								
1	Пудинг из творога	60	12	8	12	180		235
2	салат из моркови с яблоками	40	0,43	2,61	3,94	77	3,48	40
3	Сок	150	1		15	56	1,42	399
	ИТОГО		13,43	10,61	30,94	313	4,9	
	Всего за день	1528	58,64	55,118	243,52	1584,30	49,78	

6 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	
ЗАВТРАК								
1	Печенье со сливочным маслом	40/3	5,25	7,95	59,65	188	0	10
2	Макароны отварные с маслом	100/3/3	4	3	17,6	160		317
3								
4	Чай с сахаром	150	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
	ИТОГО		9,304	10,968	85,638	381,606	0,018	
	2-й завтрак - Сок	150	1,26	0	16,38	63	7,2	399
ОБЕД								
1	Салат из свежей капусты	40	0,84	3,05	5,19	45	17,47	20
2	Суп с рыбными консервами и зеленью	150/1	6,88	6,72	11,46	104	7,28	87
3	Шницель мясной с маслом	60/3	11,88	8,74	11,93	176	0,09	282
4	Пюре картофельное	120	2,64	4,55	17,72	164	15,7	321
5	Компот из сухофруктов	150	0,396	0,018	24,984	53	0,36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,5	0,6	20,15	80	0	
	ИТОГО		26,136	23,678	91,434	622	40,9	
ПОЛДНИК								
1	Ряженка	140	4,35	3,75	6,32	101	0,45	401
2	Пирожки с повидлом	50	5,9	6,09	40,86	164		454
	ИТОГО		10,25	9,84	47,18	265	0,45	
УЖИН								
1	Запеканка из творога	60	17,55	12	17,15	165	0,18	237
2	соус молочный сладкий	40	1,45	3,3	9,4	37	0,24	351
3	Какао с молоком	150	3,78	3,258	15,552	90	1,44	397
4	Салат из моркови	40	0,63	0,005	5,8	23	2,4	41
	ИТОГО		23,41	18,563	47,902	315	1,86	
	Всего за день	1542	70,36	63,049	288,53	1646,61	50,428	

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	30/3/10	4,62	6,72	14,23	141	0,07	3
2	Каша манная с маслом и сахаром	150/3/3	6	8,2	29,3	188	0,22	185
3	Кофейный напиток с молоком	150	3,19	2,79	13,57	86	1,42	394
	ИТОГО		13,81	17,71	57,1	415	1,71	
	2-й завтрак - Фрукты	100	9,63	0,3	20,35	96	9,1	368г
ОБЕД								
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	1	2,5	5	34	5,9	34
2	Суп-рассольник со сметаной и зеленью на к/б	150/5/1	16,7	7,52	26,44	100	0,7	76/511
3	Котлета из отварной птицы	60	14	12,9	23,42	362	0,3	304
4	Рагу овощное	130				149		
5	Компот из свежих фруктов	150	0,396	0,018	24,984	85	0,36	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,5	0,6	20,15	80	0	
	ИТОГО		35,596	23,538	99,994	810	7,26	
ПОЛДНИК								
1	Кефир 3.2%	150	4,06	3,5	5,9	80	0,36	401
2	Кондитерские изделия	20	13,5	11,1	57,8	103	0,03	453/458
	ИТОГО		17,56	14,6	63,7	183	0,39	
УЖИН								
1	Тефтели рыбные в соусе	80	10	3	8	134	2	249
2	Картофель отварной с маслом	100	1,9	2,9	15,32	190	14	318
3	Чай с сахаром	150	2,8	2,39	12,76	31	1,17	395
4	Батон йодированный	20	2,25	0,87	15,15	50	0,01	
	ИТОГО		16,95	9,16	51,23	405	17,18	
	Всего за день	1659	93,546	65,308	292,37	1909,0	35,64	

8 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Бутерброд с маслом	30/3	2,4	6,61	12,8	105	0	1
2	Каша геркулесовая с маслом и сахаром	150/3/3	5,36	2,96	0,44	209	0	168
3	Чай с сахаром и лимоном	150/8/6	0,126	0,018	10,206	33	2,82	393
	ИТОГО		7,886	9,588	23,446	347	2,82	
	2-й завтрак -Фрукты	100	9		8,42	43	16,8	371
ОБЕД								
1	Салат из картофеля с солен.огурцами	40	1	2	5	42	6	22
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	150/5/1	1,4	3,9	9,4	77	11,4	135 сб 2004г. Ред Липшиной
3	Бефстроганов из отварного мяса	40/40	12,2	9,8	2,5	156	0,085	278
4	Гречка отварная	100	4,8	3,6	21,12	159		317
5	Сок	150	0,9	0	18,18	64	3,6	399
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,5	0,6	20,15	80	0	
	ИТОГО		23,8	19,9	76,35	578	21,085	
ПОЛДНИК								
1	Йогурт 2,5%	140	4,06	3,5	5,9	116	0,36	401
	ИТОГО		4,06	3,5	5,9	116	0,36	
УЖИН								
1	Сырники из творога	80	14,09	11,55	21,12	229	0,73	233
2	Соус молочный сладкий	40	1,45	3,3	9,4	37	0,24	351
3	Кисель плодово-ягодный	150	0,07		5	100	0,07	648 сб 2004г. Ред Липшиной
4	салат из моркови с яблоками	40	0,43	2,61	3,94	37	3,48	40
	ИТОГО		16,04	17,46	39,46	403	0	4,52
	Всего за день	1473	60,786	50,448	153,58	1487,00	45,585	

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	30/3/10	5,25	7,65	16,18	141	0,08	3
2	Омлет натуральный с маслом	100/3	8,81	16,9	1,7	180	0,15	215
						90		
3	Какао с молоком	150	0,054	0,018	8,388	91	0,018	392
	ИТОГО		14,114	24,568	26,268	502	0,248	
	2-й завтрак -Фрукты	100	0,35	0,35	8,62	64	8,8	368
ОБЕД								
1	Салат из консервир.горошка	40	1	2	3	33	4	8
2	Борщ с картофелем, сметаной	150/5/1	5,28	6,02	10,3	99	8,2	62/273
3	Печень по-строгановски с овощами	100	4,65	6,62	9,15	193	1,42	287/348
4	Рис отварной	100	2,64	4,55	17,72	138	15,7	321
5	Компот из свежих фруктов	150	0,51	0,25	17,1	66	40	398
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,5	0,6	20,15	80	0	
	ИТОГО		17,58	20,04	77,42	609	69,32	
ПОЛДНИК								
1	Простокваша 3,2%	140	3,7	3,2	5,4	187	0,4	401
2	Кондитерские изделия	30			24	98		
	ИТОГО		3,7	3,2	5,4	187	0,4	
УЖИН								
1	Котлеты рыбные	60	6,87	3,05	4,14	99	0,34	255
2	Капуста тушеная	120	2,07	3,24	9,43	113	7,16	336
3	Чай с сахаром	150	3,78	3,258	15,552	31	1,44	397
4	Батон йодированный	20	2,25	0,87	15,15	50	0,01	
	ИТОГО		14,97	10,418	44,272	293	8,95	

10 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
З А В Т Р А К								
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/3/10	4,62	6,72	14,23	141	0,07	3
2	Каша пшенная с маслом и сахаром	150/3/3	5,7	1,62	0,84	214	0	168
3	Кофейный напиток с молоком	150	2,8	2,39	12,76	86	1,17	395
	ИТОГО		13,12	10,73	27,83	441	1,24	
	2-й завтрак - Фрукты	100			10	47	4,2	
О Б Е Д								
1	Салат из свеклы с яблоками	40	1,175	2,3	6,165	38	3,36	54
2	Щи со сметаной и зеленью	150/5/1	2,7	2,83	17,15	75	8,25	82
3	Тефтели мясные с соусом	60/30	20,4	8,4	22,6	160	9,5	294
4	Пюре картофельное	120	1,3	3,7	2,3	164	1,2	355
5	Компот из сухофруктов	150	0,396	0,018	24,984	53	0,36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	16,7	80	0	
	ИТОГО		29,271	17,848	89,899	570	22,67	
П О Л Д Н И К								
1	Молоко кипяченое	150	4,06	3,5	5,9	94	0,36	401
2	Булочка российская	50	0,8	0,7	20	159	0,6	
	ИТОГО		4,86	4,2	25,9	253	0,96	
У Ж И Н								
1	Пудинг из творога с рисом	60	10	6	4	148	0,3	236
2	Повидло	30	1,45	3,3	9,4	75	0,24	351
3	Чай с сахаром и лимоном	150/6/5	3,19	2,79	13,57	96	1,42	394
4	Салат из моркови	40	0,63	0,005	5,8	23	2,4	41
	ИТОГО		15,27	12,095	32,77	342	1,96	
	Всего за день	1534	62,5	44,9	186,4	1653,0	31,0	
<i>среднее значение за весь период</i>		1539	66	60	225	1635	53,785	