



УТВЕРЖДАЮ

Заведующая ДОУ № 119 г. Липецк

М.И. Марусова

МЕНЮ

двухнедельное

для детей от 2 до 3 лет

муниципальных образовательных учреждений города Липецка,
реализующих образовательные программы дошкольного образования
с 12-ти часовым пребыванием,
на 2021 год
Стоимостью – 112 рублей в день

Лили Н

I 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	2.25	3.03	29.85	125.1	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	150\8	0.045	0.015	6.99	28	0.015	392
	ИТОГО		10.155	10.695	60.56	347.58	0.495	
	2-й завтрак - Сок яблочный	180	1.26	0	16.38	63	7.2	399
	ОБЕД							
1	свекла отварная кусочком	40	0.56	2.03	3.46	34.4	11.64	20
2	Суп картофельный с бобовыми, гречкой и зеленью	150/15/1	4.95	3.45	28.08	135.18	3.49	81/115
3	Котлета мясная с маслом	75/3	11.88	8.74	11.93	234.95	0.09	282
4	Пюре картофельное	120	2.44	4.2	16.36	109.8	14.5	321
5	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
	ИТОГО		22.96	18.885	96.76	676.22	30.02	
	ПОЛДНИК							
1	Ряженка	175	4.35	3.75	6.32	75.96	0.45	401
2	Булочка веснущка	50	3.95	4.06	27.24	161		473
	ИТОГО		8.3	7.81	33.56	236.96	0.45	
	УЖИН							
1	Голубцы ленивые	160	14	5	10.06	218.66	10.72	298
2	Соус сметанный	75	1.3	3.7	2.3	80.1	1.2	355
3	Кофейный напиток с молоком	150	2.33	2	10.63	70	1	395
4	Батон йодированный	20	1.35	0.58	10.1	52.6	0.01	
	ИТОГО		18.98	11.28	33.09	421.36	12.93	
	Всего за день	1754	61.66	48.67	240.35	1745.12	51.095	

2 ДЕНЬ

2 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10	4.62	6.72	14.23	135.9	0.07	3
2	Каша манная с маслом и сахаром	158	4.275	1.215	0.63	129.195	0	168
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		14.065	12.405	50.51	464.685	1.49	
	2-й завтрак - апельсин	100	9	0.3	12.16	57	6	368г
	ОБЕД							
1	икра кабачковая	40	0.5	2.8	2.9	38.5	1.6	
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	50/100	15	13.8	25	280	0.32	304
4								
5								
6	Компот из кураги	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
	ИТОГО		20.016	20.118	76.154	558.69	2.58	
	ПОЛДНИК							
1	Кефир 3.2%	175	4.06	3.5	5.9	70.9	0.36	401
2	Ватрушка с повидлом	50	9	4.7	38.5	233.8	0.03	453/458
	ИТОГО		13.06	8.2	44.4	304.7	0.39	
	УЖИН							
1	Шницель рыбный натуральный с маслом	65/5	3.58	11.98	7.78	110.7	2.44	258
2	Картофель отварной с маслом	110	2.09	3.1	16.8	104.4	15.4	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		11.7	19.208	55.282	400.8	19.29	
	Всего за день	1688	67.841	60.231	238.51	1785.88	29.75	

3 ДЕНЬ

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	150/8/7	0.126	0.018	10.206	34	2.82	393
	ИТОГО		5.201	1.933	30.836	249.195	3.42	
	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	Щи из свежей капусты со сметаной на м/б с зеленью	150/5/1	1.05	2.93	5.09	50.85	11.09	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	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
	ИТОГО		16.59	8.73	52.38	352.69	23.99	
	П О Л Д Н И К							
1	Ряженка	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	
	У Ж И Н							
1	Запеканка из творога	100	17.55	12	17.15	247	0.18	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		19.22	14.265	44.88	382.9	0.34	
	Всего за день	1640	58.32	32.338	190.74	1330.15	34.2	

4 ДЕНЬ

4 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	30/4/9	4.62	6.72	14.23	132	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	30	0.9	1.15	1.88	25.08	3.3	10
	ИТОГО		14.384	24.788	26.198	386.086	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	40	0.7	1.38	3.66	30	2	54
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками и зеленью	150/20/1	4.42	3.43	10.3	90	7.46	83/121
3	запеканка из печени с рисом	158	19	7.8	21	234.5	8.8	294
4	соус сметанный	75	1.3	3.7	2.3	80.1	1.2	355
5	Компот из свежих фруктов	150	0.12	0.12	17.91	73.2	1.29	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
	ИТОГО		28.34	16.88	71.28	584.94	20.75	
	П О Л Д Н И К							
1	Простокваша 3.2%	175	4.06	3.5	5.9	70.9	0.36	401
	ИТОГО		4.06	3.5	5.9	70.9	0.36	
	У Ж И Н							
1	Тефтели рыбные в соусе	60/30	8	0.75	6	63	1	260/355
2	Капуста тушеная	110	2.2	3.5	10.4	82.6	7.8	336
3	Кофейный напиток с молоком	150	2.33	2	10.63	70	1	395
4	Батон йодированный	20	1.35	0.58	10.1	52.6	0.01	
	ИТОГО		13.88	6.83	37.13	268.2	9.81	
	Всего за день	1652	61.014	52.348	149.13	1348.85	39.958	

5 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом	30/5	2.4	6.61	12.8	119	0	1
2	Суп молочный с рисом	200	6	5.6	18.2	147.6	0.92	93
3	Какао с молоком	150	3.15	2.715	12.96	88.99	1.2	397
	ИТОГО		11.55	14.925	43.96	355.59	2.12	
	2-й завтрак - яблоко печеное	100	0.4	0.4	31	130	4.2	385
	ОБЕД							
1	салат из квашеной капусты	40	0.53	3.3	1.2	36.8	18	28
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	150/5/1	1.23	3	8.46	65.62	5.28	58
3	Котлета мясная с маслом	75/3	11.88	8.74	11.93	234.95	0.09	282
4	Пюре картофельное	120	2.44	4.2	16.36	109.8	14.5	321
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		19.78	19.69	72.24	601.11	41.47	
	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	50	0.97	2.26	6.63	50.75	0.16	351
3	Чай с молоком	150	2.6	2.3	11.3	77.8	1.2	394
4	салат из моркови с яблоками	50	0.43	2.61	3.94	40.95	3.48	40
	ИТОГО		18.73	17.1	40.8	393.5	1.54	
	Всего за день	1654	57.82	56.015	215.8	1650.10	49.69	

6 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Печенье со сливочным маслом	70/5	5.25	7.95	59.65	278	0	10
2	Макароны отварные с маслом	100	3.3	2.5	14.6	93.58		317
3	Мармелад	20	0.02	0	15.88	64.2	0.4	
4	Чай с сахаром	150\8	0.045	0.015	6.99	28	0.015	392
	ИТОГО		8.615	10.465	97.12	463.78	0.415	
	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 с маслом	75/3	11.88	8.74	11.93	234.95	0.09	282
4	Пюре картофельное	120	2.44	4.2	16.36	109.8	14.5	321
5	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
	ИТОГО		23.16	20.435	83.98	719.44	31.99	
	ПОЛДНИК							
1	Ряженка	175	4.35	3.75	6.32	75.96	0.45	401
2	Булочка ванильная	50	3.95	4.06	27.24	161		467
	ИТОГО		8.3	7.81	33.56	236.96	0.45	
	УЖИН							
1	Запеканка из творога	100	17.55	12	17.15	247	0.18	237
2	Салат из моркови	50	0.63	0.005	5.8	26.15	2.4	41
3	соус молочный сладкий	50	0.97	2.26	6.63	50.75	0.16	351
4	Какао с молоком	150	3.15	2.715	12.96	88.995	1.2	397
5	яйцо вареное	1 шт	5.05	4.6	0.28	63	0	213
	ИТОГО		27.35	21.58	42.82	475.895	3.94	
	Всего за день	1677	68.685	60.29	273.86	1959.08	43.995	

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	30/5/10	4.62	6.72	14.23	135.9	0.07	3
2	Каша манная с маслом и сахаром	158	3.4	0.33	0.11	108.13	0	168
3	Чай с молоком	180	3.19	2.79	13.57	93.39	1.42	394
	ИТОГО		11.21	9.84	27.91	337.42	1.49	
	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	40	0.66	1.66	3.3	30.8	3.9	34
2	Суп-рассольник со сметаной и зеленью на к/б	150/5/1	1.19	3.08	9.96	73.81	4.53	76
3	Котлета рубленая из птицы	70	10.99	11.25	11.64	191.33	0.58	305
4	Рис отварной	100	2.434	3.583	24.456	139.8	0	315
	Соус томатный	50	0.58	2.1	4	37.25	1.19	348
5	Компот из кураги	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
	ИТОГО		18.984	22.138	90.286	634.88	10.5	
	ПОЛДНИК							
1	Кефир 3.2%	175	4.06	3.5	5.9	70.9	0.36	401
2	Ватрушка с повидлом	50	9	4.7	38.5	233.8	0.03	453/458
	ИТОГО		13.06	8.2	44.4	304.7	0.39	
	УЖИН							
1	котлета рыбная любительская с маслом	60/2	8.25	2.55	6.67	84	2.1	247
2	Картофель отварной с маслом	110	2.09	3.1	16.8	104.4	15.4	318
3	Кофейный напиток с молоком	150	2.33	2	10.63	70	1	395
4	Батон йодированный	30	2.25	0.87	15.15	78.9	0.01	
	ИТОГО		14.92	8.52	49.25	337.3	18.51	
	Всего за день	1766	67.804	48.998	232.2	1702.8	39.99	

8 ДЕНЬ

8 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	30/5	2.4	6.61	12.8	119		0	1
2	Каша геркулесовая с маслом и сахаром	158	4.02	2.22	0.33	110.79		0	168
3	Чай с сахаром и лимоном	150/8/7	0.126	0.018	10.206	34		2.82	393
	ИТОГО		6.546	8.848	23.336	263.79		2.82	
	2-й завтрак -апельсин	100	9		8.42	38		16.8	371
	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	150/5/1	1.04	2.93	7.5	73.081		8.55	135 сб 2004г. Ред Липшиной
3	макаронник с мясом	120	13.65	8.74	25.04	234		0.0085	
4	соус сметанный	75	1.3	3.7	2.3	80.1		1.2	355
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		20.23	18.27	72.13	577.721		18.6585	
	П О Л Д Н И К								
1	Йогурт 2,5%	175	4.06	3.5	5.9	70.9		0.36	401
	ИТОГО		4.06	3.5	5.9	70.9		0.36	
	У Ж И Н								
1	Сырники из творога с морковью	100	14.09	11.55	21.12	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		15.56	16.42	51.72	417.16	0	4.44	
	Всего за день	1626	55.396	47.038	161.51	1367.57		43.079	

9 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	30/4/9	5.25	7.65	16.18	131	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	30	0.9	1.15	1.88	25.08	3.3	10
4	Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
	ИТОГО		15.014	25.718	28.148	385.086	3.548	
	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	150/20/5/1	3.97	4.52	7.7	87.35	6	62/273
3	Тефтели мясные в соусе томатном	60\30	4.42	5.78	7.55	99.85	0.94	287/348
4	Пюре картофельное	120	2.44	4.2	16.36	109.8	14.5	321
5	Напиток из шиповника	180	0.51	0.25	17.1	73.2	40	398
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
	ИТОГО		24.34	19.56	68.82	521.74	61.64	
	ПОЛДНИК							
1	Простокваша 3,2%	150	3.48	3	5.04	60.8	0.36	401
	ИТОГО		3.48	3	5.04	60.8	0.36	
	УЖИН							
1	Пудинг рыбный запеченный	55	6.87	3.05	4.14	71.5	0.34	269
2	Капуста тушеная	110	2.2	3.5	10.4	82.6	7.8	336
3	Какао с молоком	150	3.15	2.715	12.96	88.995	1.2	397
4	Батон йодированный	30	2.25	0.87	15.15	78.9	0.01	
	ИТОГО		14.47	10.135	42.65	321.995	9.35	
	Всего за день	1614	57.654	58.763	153.28	1328.341	83.698	

10 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом	30/5	2.4	6.61	12.8	119	0	1
2	Каша пшеничная с маслом и сахаром	158	3.4	0.33	0.11	129	0	168
3	Кофейный напиток с молоком	150	2.33	2	10.63	70	1	395
4	зефир	25	0.03	0	20	80.1	0.4	
	ИТОГО		8.16	8.94	43.54	398.1	1.4	
	2-й завтрак - яблоко печеное, кисель плодовойгодный	100/150	0.4	0.4	46.3	179.16	4.2	385, 648 сб 2004г ред Лапшиной
	ОБЕД							
1	Икра свекольная	40	0.7	1.38	3.66	30	2	54
2	Суп с макаронными изделиями и зеленью	150/1	2	2.12	12.9	78.56	6.18	82
3	запеканка из печени с рисом	158	19	7.8	21	234.5	8.8	294
4	соус сметанный	75	1.3	3.7	2.3	80.1	1.2	355
5	Компот из кураги	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
	ИТОГО		26.13	15.465	76.79	585.05	18.48	
	ПОЛДНИК							
1	Йогурт 2,5%	175	4.06	3.5	5.9	70.9	0.36	401
	ИТОГО		4.06	3.5	5.9	70.9	0.36	
	УЖИН							
1	Оладьи из творога	100	3.98	9.71	22.42	233	0.3	239
2	Варенье	30	0.1	0	13.6	53		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
	ИТОГО		12.32	17.1	49.87	442.39	1.72	
	Всего за день	1756	51.1	45.4	222.4	1675.6	26.2	
	<i>среднее значение за весь период</i>	1683	61	54	208	1589	44.161	

Среднее за 10 дней

пищевая ценность			энерг. ценность		Витамин
жиры	белки	углеводы	ККАЛ		С
54	61	208	1589		44.2
		ж	б	у	ккал
норма		47	42	203	1400
отклонения		10%			