



УТВЕРЖДАЮ
Заведующая ДОУ № 29 г. Липецка
Р.Д.Золотухина
«декабрь» 2022 г.

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 2023 год
Стоимостью – 132 рубля в день

1 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
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	65.928	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	40	1.9	3.8	2.8	53.12	3.28	31
2	Суп картофельный с бобовыми, гренками и зе	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	18.018	95.074	646.64	19.22	
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	
	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	1584	45.15	37.696	214.55	1426.486	36.268	

2 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
ЗАВТРАК								
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	10.773	29.482	346.995	1.52	
	2-й завтрак - сок	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 - 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	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		19.076	18.428	75.044	536.58	12.6	
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	
УЖИН								
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	52.061	53.231	206.35	1553.88	35.69	

3 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Каша пшеничная 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		5.201	1.933	30.836	256.195	3.42	
	2-й завтрак - банан	100	9	0.3	12.16	57	6	368г
ОБЕД								
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		23.23	12.82	54.99	418.03	34.31	
ПОЛДНИК								
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	
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	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	1523	56.02	29.518	144.03	1117.24	44.37	

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	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
ОБЕД								
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		20.884	17.204	83.702	606.48	28.138	
ПОЛДНИК								
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		3.5	3	5	60.8	0.3	
УЖИН								
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	31.038	200.256	6.248	
	Всего за день	1534	56.788	49.782	159.66	1295.94	42.086	

5 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
ЗАВТРАК								
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	19.815	46.64	435.49	2.39	
	2-й завтрак - яблоко печеное	80	0.32	0.32	24.8	104	3.39	385
ОБЕД								
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	Макаронны 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	
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 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	55.395	212.38	1519.53	20.87	

6 ДЕНЬ

Наименование блюд		ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			в граммах	белки	жиры			
ЗАВТРАК								
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	57.088	286.186	0.018	
	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	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		22.346	19.698	87.214	719.84	32.05	
ПОЛДНИК								
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	
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	1621	52.26	44.479	206.97	1502.83	41.348	

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	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
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	150/3/1	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	20.205	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	
УЖИН								
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	58.145	46.84	199.09	1556.9	47.71	

8 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5.5	10.6	99	0.04	1
2	Каша геркулесовая с маслом	158	4.02	2.22	0.33	110.79	0	168
3	Чай с сахаром и лимоном	150/8/5	0.126	0.018	10.206	41	2.82	393
	ИТОГО		6.146	7.738	21.136	250.79	2.86	
	2-й завтрак -банан	100	9	0.3	12.16	57	6	368г
ОБЕД								
1	Винегрет овощной	40	0.54	2.45	3	36.6	5.3	45
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	150/3/1	1.04	2.93	7.5	73.081	8.55	135 сб 2004г. Ред Лапшиной
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	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
	ИТОГО		20.68	18.45	74.24	561.921	17.51	
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	75	10.5	8.7	16	184	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		11.97	13.57	46.6	356.2	4.44	
	Всего за день	1551	51.296	43.058	159.14	1286.68	31.11	

9 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	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
ОБЕД								
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		12.666	15.748	78.374	500.76	23.24	
ПОЛДНИК								
1	Булочка ванильная	50	3.93	4.06	27.2	160.67		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	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		10.604	6.298	30.038	220.506	5.828	
	Всего за день	1586	50.21	51.804	156.12	1233.26	37.038	

10 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
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
ОБЕД								
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		16.994	12.804	68.852	456.83	14.938	
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		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>	1582	54	48	190	1404	35.749	