

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ДООУ №133 г. Липецка

 Е.А. Будникова



Меню
двухнедельное
для детей от 3 до 7 лет
муниципальных образовательных учреждений города Липецка,
реализующих образовательные программы дошкольного образования
с 12-ти часовым пребыванием на 2025 год
стоимостью - 143 рубля в день

1 ДЕНЬ Понедельник

1 день понедельник								
	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Печенье со сливочным маслом	40/4	3	4,54	34,1	159	0	10
2	Макароны отварные с маслом и сыром	120	7,36	8,61	20,76	19,04	0	220
3								
4	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,126	0,018	10,206	41	2,82	393
	ИТОГО		10,486	13,168	65,066	219,04	2,82	
	2-й завтрак - Сок яблочный	150	1,05	0	13,65	52,5	6	399
	ОБЕД							
1	Салат из свеклы	50	0,71	3,05	4,18	46,95	4,75	33
2	Суп картофельный с бобовыми, гренками и зеленью	200/15/1	5,966	4,517	24,3105	161,83	4,66	81/115
3	Плов из птицы	40/100	14	12,9	23,33	261.99.	0,3	304
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		23,872	20,935	92,9145	387,62	10,07	
	ПОЛДНИК							
1	Ряженка 4%	150	3,72	3,2	5,41	65,11	0,4	401
2	Булочка школьная	50	4,62	8,88	33,66	232,8	0,03	455
	ИТОГО		8,34	12,08	39,07	297,91	0,43	
	УЖИН							
1	Голубцы ленивые	120	10,5	3,75	7,55	164	8,04	298
2	Соус сметанный	30	0,52	5,24	0,92	32,04	1,2	355
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		16,07	12,25	36,38	358,94	10,42	
	Всего за день	1879	59,82	58,433	247,08	1316,01	29,74	

2 ДЕНЬ Вторник								
	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с сыром	20/10	3,82	3,53	10,1	88,6	0,71	3
2	Каша геркулесовая с маслом и сахаром	150/5/5	4,05	5,69	20,36	149	0,22	168
3	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,8	1,44	397
	ИТОГО		11,65	12,478	46,012	344,4	2,37	
	2-й завтрак - яблоко	100	0,35	0,35	8,62	38,72	8,8	368
	ОБЕД							
1	Икра кабачковая	50	0,6	3,5	3,7	48,5	2	
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/б	200/5	1,64	4	11,28	87,8	7,04	58
3	Запеканка картофельная мясом (говядина)	130	9,659	7,137	22	262	0,3	291
4	Компот из свежих яблок	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		14,843	15,231	74,582	563,28	10,888	
	ПОЛДНИК							
2	Кефир 3.2%	175	4,06	3,5	5,9	70,9	0,36	401
1	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,15	78,9	0,0015	
2	Джем	10	4,06	3,5	5,9	70,9	0,36	401
	ИТОГО		4,06	3,5	5,9	70,9	0,36	
	УЖИН							
1	Котлета рыбная любительская	50/5	7,56	2,48	6,12	77	1,93	256
2	Винегрет	100	1,35	6,16	7,69	91,6	13,25	45
3	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,126	0,018	10,206	41	2,82	393
4	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,15	78,9	0,01	
	ИТОГО		11,286	9,528	39,166	288,5	18,01	
	Всего за день	1672	42,189	41,087	174,28	1305,80	40,428	

3 ДЕНЬ Среда

	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 сухаром	150/5/5	5,58	6,6	26,4	187,3	0,4	185
2	Бутерброд с сливочным маслом	35	2,35	4,17	10,76	88	0	185
3	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
	ИТОГО		2,404	4,188	19,148	121,606	0,018	
	2-й завтрак - яблоки свежие	100	0,35	0,35	8,62	38,72	8,8	368г
	О Б Е Д							
1	Свекла отварная кусочком	50	0,53	3,3	1,19	36,9	24,5	
2	Суп-лапша домашняя на к/б с зеленью	200/1	16,47	7,52	26,44	93,17	0,7	118./86
3	Котлеты рубленые из птицы	75	11,7	12	12,4	204	0,623	305
4	Рагу из овощей	150	1,77	5,48	11,26	72	8,299	
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
	ИТОГО		33,666	28,768	92,384	584,91	34,482	
	П О Л Д Н И К							
1	Кисель из сока	180	0,07	0	15,3	59		382
2	Вафли	25	0,53	0,67	15,47	70,13	0	
	ИТОГО		0,6	0,67	30,77	129,13	0	
	У Ж И Н							
1	Пудинг из творога	80	11,05	7,4	14,2	168	0,14	236
2	Соус молочный сладкий	30	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	351
3	Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
	ИТОГО		12,074	9,678	29,218	252,356	0,318	
	Всего за день	1871	49,09	43,654	180,14	1126,72	43,618	

4 ДЕНЬ Четверг

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С, мг	рецептуры
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10	4,62	6,72	14,23	135,9	0,07	3
2	Омлет натуральный с маслом	80/3	7,056	13,58	1,35	156,3		215
3	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,126	0,018	10,206	41	2,82	393
	ИТОГО		11,802	20,318	25,786	333,2	2,89	
	2-й завтрак - Сок	150	1,26	0	16,38	63	7,2	368
	ОБЕД							
1	Винегрет овощной	50	0,675	3,08	3,845	45,8	6,625	45
2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	1,54	4,66	6,79	67,8	17,772	73
3	Биточки мясные (свинина)	80	9,31	7,06	9,64	139	0,09	282
4	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	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		16,509	18,594	71,507	509,08	38,145	
	ПОЛДНИК							
1	Пирог открытый с повидлом	75	4,6	2,4	41,49	206,25	0,06	459
2	Кефир	150	3,48	3	5,06	60,77	0,3	401
	ИТОГО		8,08	5,4	46,55	267,02	0,36	
	УЖИН							
1	Биточки рыбные с овощами	75	9,94	2,63	9,44	101,54	1,65	260/355
								336
2	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,126	0,018	10,206	41	2,82	393
3	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,15	78,9	0,01	
	ИТОГО		12,316	3,518	34,796	221,44	4,48	
	Всего за день	1716	49,967	47,83	195,02	1393,74	53,075	

5 ДЕНЬ Пятница

Наименование блюд		ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Каша жидка молочная манная с маслом и сахаром	150/3/5	4,5	6,15	21,97	161,25	0,165	168
2	Бутерброд с маслом	03.фев	2,35	4,17	1076	88	0	1
3	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,8	1,44	397
	ИТОГО		10,63	13,578	1113,522	356,05	1,605	
	2-й завтрак - Сок фруктовый	150	10,5	0	13,65	52,5	6	399
ОБЕД								
1	Салат из свеклы	50	0,71	3,045	4,18	46,95	4,75	33
4	Суп картофельный с макаронными изделиями	200/1	25,16	2,228	13,73	83,8	6,6	317
3	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,392	3,372	21,906	132,384	0	317
1	Суфле из цыпленка	55	8,23	8,6	1,53	116,6	0,015	310
5	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,46	16,11	77,14	0	
	ИТОГО		41,688	17,723	82,44	558,574	11,725	
ПОЛДНИК								
1	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	4,19
2	Пряник	30	0,53	0,67	15,47	70,13	0	
	ИТОГО		5,11	4,75	23,05	155,13	2,05	
УЖИН								
3	Котлета мясная с маслом	75/2	11,88	8,74	11,93	234,95	0,09	282
2	Морковь отварная кусочком с маслом	50	1,175	2,3	6,165	50,05	3,36	54
3	Батон йодированный	30	2,33	0,54	10,76	55	0	
4	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
	ИТОГО		78,773	47,899	208,407	1537,88	19,65	
	Всего за день	1665	146,7	83,95	1441,1	2660,13	41,03	

6 ДЕНЬ Понедельник

Наименование блюд			ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность		Витамин	№
ЗАВТРАК				белки	жиры	углеводы	ККАЛ		С	рецепт
1	Печенье со сливочным маслом		40/4	3	4,54	34,1	159		0	10
2	Макароны отварные с маслом и сыром		120	4	3	17,6	112,3			317
3	Чай с сахаром		180\10	0,054	0,018	8,388	33,606		0,018	392
ИТОГО				7,054	7,558	60,088	304,906		0,018	
	2-й завтрак - Сок яблочный		150	10,5	0	13,65	52,5		6	399
ОБЕД										
1	Салат из свежей капусты		50	1,64	4	11,28	87,8		7,04	20
2	Суп -Рассольник ленинградский со сметаной на к/б		200/5	16,7	7,52	26,44	93,17		0,7	75/511
3	Котлеты рубленые мз птицы		75	11,7	12	12,4	204		0,623	305
4	Соус томатный		50	0,58	2,1	4	37,25		1,19	348
5	Рис отварной		100	2,04	3,2	13,63	91,5		12,11	315
6	Компот из сухофруктов		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				35,856	29,288	108,844	692,56		22,023	
ПОЛДНИК										
1	Ряженка 4%		150	3,72	3,2	5,41	65,11		0,4	401
2										
ИТОГО				3,72	3,2	5,41	65,11		0,4	
УЖИН										
1	Сырники из творога с морковью и джемом		70/10	10,5	8,7	16	184		0,73	233
2	Кофейный напиток с молоком		180	2,8	2,39	12,76	84		1,17	397
ИТОГО				13,3	11,09	28,76	268		1,9	
Всего за день			1614	70,43	51,136	216,752	1383,08		30,341	

7 ДЕНЬ Вторник

7 ДЕНЬ Вторник								
	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,35	4,17	10,76	88	0	1
2	Каша молочная вязкая из овс.хл.Геркулес	150/5/5	4,05	5,69	20,36	149	0	168
3	Чай с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
	ИТОГО		9,2	12,25	43,88	321	1,17	
	2-й завтрак - сок	150	1,05	0	13,65	52,5	6	418
	ОБЕД							
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,84	2,09	4,1	38,55	4,9	35
2	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/5	1,454	3,928	10,194	82	8,23	57
3	Тефтели мясные (1 вариант) 50/30 (свинина)	50/30	0	0				305
4	Соус томатный	50	0,58	2,1	4	37,25	1,19	348
5	Каша гречневая	120						315
6	Компот из свежих яблок	180	0,9	0	18,18	76,8	3,6	372
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	ИТОГО		7,274	8,718	56,624	331,1	17,92	
	ПОЛДНИК							
1	Йогурт 2.5%	150	3,5	3	5	60,8	0,3	401
2	Печенье овсяное	30						
	ИТОГО		3,5	3	5	60,8	0,3	
	УЖИН							
1	Тефтели рыбные	60	9,94	2,63	9,44	101,54	1,65	260/355
2	Рис отварной	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	315
3	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
4	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,15	78,9	0,01	
	ИТОГО		14,284	6,718	46,608	305,546	13,788	
	Всего за день	1852	35,308	30,686	165,76	1070,9	39,178	

8 ДЕНЬ Среда

8 ДЕНЬ Среда								
	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
2	Каша молочная вязкая из пшена и риса мас	155	5,29	10,33	30,3	250,35		0,03
3	Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,388	33,606		0,018
	ИТОГО		7,744	16,958	51,488	402,956		0,048
	2-й завтрак -Яблоки	100	0,35	0,35	8,62	38,72		8,8
	ОБЕД							
1	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0,69	2,61	4,29	43,3		6
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200/1	2,16	2,28	13,73	83,8		6,6
3	Суфле куриное	55	8,23	8,6	1,53	116,6		0,015
4	Капуста тушеная	120	2,47	3,88	11,31	90,12		20,59
5	Компот из яблок свежих	180	0,144	0,144	21,402	87,87		1,548
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14		0
	ИТОГО		16,494	17,964	68,372	498,83		34,753
	ПОЛДНИК							
1	Кефир	150	3,48	3	5,06	60,77		0,3
2	Сухари ванильные	30	1,98	1,68	22,08	106,2		0
	ИТОГО		5,46	3	5,06	166,97		0,3
	УЖИН							
1	Запеканка из творога	75/30	10,91	9,65	11,79	117,6		1,104
2	Чай с сахаром	180	0,504	0,054	27,18	111,24		0,99
3								41
	ИТОГО		11,414	9,704	38,97	228,84	0	2,094
	Всего за день	1586	41,462	47,976	172,51	1336,32		45,995

9 ДЕНЬ Четверг

Наименование блюд		ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
ЗАВТРАК		в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С, мг	рецептуры
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,35	4,17	10,76	88	0	1
2	Суп молочный с крупой	150	2,88	2,63	9,42	72,6	0,455	100
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	392
ИТОГО			8,03	9,19	32,94	244,6	1,625	
	Сок	100	1,05	0	13,65	52,5	6	
ОБЕД								
1	Салат из свеклы	50	0,71	3,05	4,18	46,95	4,75	33
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	1,54	4,66	6,79	67,8	17,772	73
3	Котлеты мясная с соусом (говядина)	60/50	10,19	9,56	13,14	179,05	0,76	282/355
4	Гречка рассыпчатая	100	5,7	4,82	27,45	180,34	0	313
5	Компот из свежих фруктов	180	0,9	0	18,18	76,8	3,6	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,92	0,52	14,56	74,8	0	пр
ИТОГО			21,96	22,61	84,3	625,74	26,882	
ПОЛДНИК								
1	Кефир 3,2%	150	3,48	3	5,06	60,77	0,3	401
2	Сухарик	30	1,98	1,68	22,08	106,2	0	
ИТОГО			3,48	3	5,06	60,77	0,3	
УЖИН								
1	Омлет натуральный с маслом	80/5	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
2	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	0,7	7
3	Какао	180	0,9	0	18,18	76	3,6	
4	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,15	78,9	0,01	
ИТОГО			12,99	17,28	34,84	347,9	4,46	
Всего за день		1635		52,08	170,8	1331,51	39,267	

10 ДЕНЬ Пятница

10 ДЕНЬ ПЛАННИЦА								
Наименование блюд		ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
ЗАВТРАК		в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром	150/5/3	4,5	6,15	21,97	161,25	0,165	168
2	Сыр порциями	10	2,32	2,95	0	36	0,7	7
3	Батон йодированный	20	0,02	0,36	0,41	0,54	0	пр
4	Чай с молоком	180	3,78	3,258	15,552	160,794	1,44	397
ИТОГО			10,62	12,718	37,932	358,584	2,305	
2-й завтрак - Сок		150	0,4	0,4	46,3	179,16	4,2	385, 648 сб 2004г ред Лапшиной
ОБЕД								
1	Икра кабачковая	50	0,6	2,356	3,856	39	4,8	93
2	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,8	7,642	91
3	Запеканка картофельная с печенью	130	9,659	7,137	22,126	191,75	15,2	291
4	Компот из изюма	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,92	0,52	14,5	74,8	0	пр
ИТОГО			15,255	12,721	75,176	477,05	28,002	
ПОЛДНИК								
1	Ватрушка с повидлом	50	3,93	4,06	27,2	160,67	0,3	401
2	Кисель из сока	180	0,07	0	15,3	59	0,6	382
ИТОГО			4	4,06	42,5	219,67	0,9	
УЖИН								
1	Пудинг из творога	100	11,05	7,4	14,2	168	0,14	236
2	Варенье	20	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	351
3	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,126	0,018	10,206	41	20,82	393
4								
5								
ИТОГО			12,146	9,678	31,036	259,75	21,12	
Всего за день		2085	42,4	39,6	232,9	1494,2	56,5	
среднее значение за весь период		1758	60	52	320	1442	41,92	