

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая ДОУ № 21
Е.Е.Дмитрова



МЕНЮ
двухнедельное
для детей от 3 до 8 лет Муниципального
дошкольного образовательного учреждения
№ 21 г. Липецка 2023 год

Стоимость – 132 рубля в день

Меню - 1 (0) - ДЕНЬ {САД}

Меню - 1 (д) - ДЕНЬ { САД }										
Наименование блюд	САД	№ рецеп- туры	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины С, мг			
	Вес блюда (грамм)		Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г					
Завтрак			Итого:			11.53	12.65	55.79	383.61	0.02
Печенье	40	б\н	3	3.92	29.76	167				
Макаронные изделия отварные с сыром	100\20	205/1	8.48	8.71	17.64	183				
Чай с сахаром	180\10	392	0.05	0.02	8.39	33.61	0.02			
2-ой завтрак			Итого:			0.75		19.05	79	6
Сок	150	399	0.75		19.05	79	6			
Обед			Итого:			25.57	22.41	103.67	711.16	25.34
Салат из свеклы	60	33	0.85	3.66	5.02	56	5.7			
Суп картофельный с бобовыми, гречками и зеленью	200\15\1	81\115	5.97	4.52	24.31	161.83	4.66			
Биточки мясные	80	282	12.41	9.41	12.85	185.33	0.12			
Пюре картофельное	120	321	2.44	4.2	16.36	109.8	14.5			
Компот из сухофруктов	180	376	0.4	0.02	24.98	101.7	0.36			
Хлеб ржано-пшеничный	50	б\н	3.5	0.6	20.15	96.5				
Полдник			Итого:			4.35	3.75	6.3	76	0.45
Ряженка	150	401	4.35	3.75	6.3	76	0.45			
Ужин			Итого:			27.25	21.24	106.36	819.47	27.05
Голубцы ленивые с мясом	110	298	18.44	6.5	71.37	420.97	25.85			
Соус сметанный	50	354	0.7	2.5	2.93	37	0.02			
Кофейный напиток с молоком	180	395	2.8	2.39	12.76	84	1.17			
Крендель сахарный	75	460	5.31	9.85	19.3	277.5	0.01			
ВСЕГО:			1771		69.45	60.05	291.17	2069	58.86	

Меню - 2 (д) - ДЕНЬ { САД }

Наименование блюд	САД	№ рецеп- туры	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамин С, мг
	Вес блюда (грамм)		Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<i>Завтрак</i>	<i>Итого:</i>		<i>10.77</i>	<i>11.25</i>	<i>30.31</i>	<i>387.6</i>	<i>1.44</i>
Бутерброд с маслом	25\4	1	2.45	7.55	14.62	136	
Каша манная с маслом	200	168	4.54	0.44	0.14	144.8	
Какао с молоком	180	397	3.78	3.26	15.55	106.8	1.44
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Итого:</i>		<i>0.32</i>	<i>0.32</i>	<i>24.8</i>	<i>104</i>	<i>3.39</i>
Яблоко печеное	80	385	0.32	0.32	24.8	104	3.39
<i>Обед</i>	<i>Итого:</i>		<i>20.25</i>	<i>21.28</i>	<i>80.34</i>	<i>587.5</i>	<i>11.12</i>
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	15	0.59	3.69	2.24	45	10.06
Суп-лапша домашняя на к/б с зеленью	200\1	86	1.76	4.07	9.55	82	0.4
Плов из отварной птицы	140	304	14	12.9	23.42	262	0.3
Компот из сушеных фруктов	180	376	0.4	0.02	24.98	102	0.36
Хлеб ржано-пшеничный	50	б\н	3.5	0.6	20.15	96.5	
<i>Полдник</i>	<i>Итого:</i>		<i>3.48</i>	<i>3</i>	<i>5.06</i>	<i>60.77</i>	<i>0.3</i>
Кефир 3.2%	150	401	3.48	3	5.06	60.77	0.3
<i>Ужин</i>	<i>Итого:</i>		<i>17.3</i>	<i>13.69</i>	<i>49.69</i>	<i>391.11</i>	<i>15</i>
Рыба, тушённая с овощами	100	247	10.93	5.1	2.57	100	2.88
Картофель отварной на молоке	100	126	2.04	3.2	13.63	91.5	12.11
Чай с сахаром	180\10	392	0.05	0.02	8.39	33.61	
Пирожки печеные из дрожжевого теста с рисом и яйцом	60	454\502	4.28	5.37	25.1	166	0.01
<i>ВСЕГО:</i>	<i>1720</i>		<i>52.12</i>	<i>49.54</i>	<i>190.2</i>	<i>1531</i>	<i>31.25</i>

Меню - 3 (д) - ДЕНЬ { САД }

Наименование блюд	САД	№ рецеп- туры	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины С, мг
	Вес блюда (грамм)		Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак	Итого:		6.16	2.49	34.22	302	2.82
Каша пшенная с маслом и сахаром	190	168	5.15	1.47	0.76	155	
Вафли	30	152	0.88	1	23.25	106	
Чай с сахаром и лимоном	180\10\5	393	0.13	0.02	10.21	41	2.82
2-ой завтрак	Итого:		0.4	0.4	9.8	44	10
Яблоко	100	368	0.4	0.4	9.8	44	10
Обед	Итого:		26.54	14.27	65.21	488.64	38.97
Салат из квашеной капусты	50	28 Ред. Лапшой	0.8	5	1.79	55.3	24.5
Суп с рыбными фрикадельками	200\20	83\124	12.3	6.03	13.08	151.7	9.42
Жаркое по домашнему	140	276	9.8	2.5	8.7	97.3	3.5
Компот из свежих фруктов	180	372	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55
Хлеб ржано-пшеничный	50	6\н	3.5	0.6	20.15	96.5	
Полдник	Итого:		3.72	3.2	5.41	65.11	0.4
Ряженка	150	401	3.72	3.2	5.41	65.11	0.4
Ужин	Итого:		25.18	20.41	85.79	624.65	2.64
Запеканка из творога с соусом молочным	100	237\351	18.55	14.27	23.82	297.5	0.24
Булочка ванильная	75	467	5.93	6.09	40.86	242	
Кисель плодово-ягодный	180	648 Ред. Лапшой	0.07		15.3	59	
Салат из моркови	50	41	0.63	0.05	5.81	26.15	2.4
ВСЕГО:	1710		62	40.77	200.43	1524	54.83

Меню - 4 (д) - ДЕНЬ {САД}

Наименование блюд	САД	№ рецеп- туры	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамин С, мг
	Вес блюда (грамм)		Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак	Итого:		16.34	26.17	29.02	418.4	1.39
Бутерброд с маслом и сыром	25\4\11	3	4.73	6.88	14.56	139	0.07
Омлет натуральный с маслом	100\3	215	8.81	16.9	1.7	195.4	0.15
Кофейный напиток с молоком	180	395	2.8	2.39	12.76	84	1.17
2-ой завтрак	Итого:		0.4	0.4	9.8	44	10
Яблоко	100	368	0.4	0.4	9.8	44	10
Обед	Итого:		21.01	16.03	92.47	578.65	35.4
Винегрет овощной	60	45	0.81	3.7	4.61	55	7.95
Суп картофельный с клецками и зеленью	200\20\1	85\120	7.64	5	25.8	162.31	11.9
Запеканка картофельная с мясом	160	291	8.92	6.59	20.42	177	14
Компот из свежих фруктов	180	372	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55
Хлеб ржано-пшеничный	50	б\н	3.5	0.6	20.15	96.5	
Полдник	Итого:		3.5	3	5	60.8	0.3
Простокваша 3.2%	150	401	3.5	3	5	60.8	0.3
Ужин	Итого:		15.56	10.83	51.61	365.01	7.82
Тефтели рыбные в соусе	70\70	260\355	6.84	1.73	6.2	66.2	1.08
Икра свекольная, яйцо вареное 1\2 шт	100\20	54	4.89	6.9	12.47	132	6.72
Чай с сахаром	180\10	392	0.05	0.02	8.39	33.61	0.02
Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем и луком	60	458\503	3.78	2.18	24.55	133.2	
ВСЕГО:	1754		56.81	56.43	187.9	1467	54.91

Меню - 5 (д) - ДЕНЬ { САД }

Наименование блюд	САД	№ рецеп- туры	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамин С, мг
	Вес блюда (грамм)		Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<i>Завтрак</i>	<i>Итого:</i>		<i>13.78</i>	<i>17.81</i>	<i>52.97</i>	<i>427.5</i>	<i>2.59</i>
Бутерброды с маслом	25\4	1	2.45	7.55	14.62	136	
Суп молочный с рисом	200	93	7.55	7	22.8	184.5	1.15
Какао с молоком	180	397	3.78	3.26	15.55	107	1.44
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Итого:</i>		<i>0.32</i>	<i>0.32</i>	<i>24.8</i>	<i>104</i>	<i>3.39</i>
Яблоко печёное	80	385	0.32	0.32	24.8	104	3.39
<i>Обед</i>	<i>Итого:</i>		<i>19.7</i>	<i>21.26</i>	<i>87.7</i>	<i>617.02</i>	<i>11.09</i>
Икра кабачковая	50	б\н	0.6	3.5	3.7	48.5	2
Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	200\4\1	58	1.64	4	11.28	87.8	7.04
Котлеты рубленные из птицы	60	305	9.43	9.65	9.98	164	0.5
Макаронные изделия отварные	120	317	4.39	3.37	21.1	132.38	
Компот из свежих фруктов	180	372	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55
Хлеб ржано-пшеничный	50	б\н	3.5	0.6	20.15	96.5	
<i>Полдник</i>	<i>Итого:</i>		<i>3.5</i>	<i>3</i>	<i>5</i>	<i>60.77</i>	<i>0.3</i>
Йогурт 2.5%	150	401	3.5	3	5	60.77	0.3
<i>Ужин</i>	<i>Итого:</i>		<i>35.39</i>	<i>29.09</i>	<i>95.48</i>	<i>800</i>	<i>8.08</i>
Вареники ленивые (отварные)	120	229	28.2	21.24	37.08	455	1.08
Салат из моркови и яблок	60	40	0.52	3.13	4.73	49	4.18
Чай с сахаром и лимоном	180\10\5	393	0.13	0.02	10.21	41	2.82
Сдоба обыкновенная (плюшка)	75	466	6.54	4.7	43.46	255	
<i>ВСЕГО:</i>	<i>1754</i>		<i>72.69</i>	<i>71.48</i>	<i>265.95</i>	<i>2009</i>	<i>25.45</i>

Меню - 6 (д) - ДЕНЬ {САД}

Наименование блюд	САД	№ рецеп- туры	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамин С, мг
	Вес блюда (грамм)		Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<i>Завтрак</i>	<i>Итого:</i>		<i>11.53</i>	<i>12.65</i>	<i>55.79</i>	<i>383.61</i>	<i>0.02</i>
Печенье	40	б\н	3	3.92	29.76	167	
Макароны отварные с сыром	120\20	205\1	8.48	8.71	17.64	183	
Чай с сахаром	180\10	392	0.05	0.02	8.39	33.61	0.02
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Итого:</i>		<i>0.75</i>		<i>19.05</i>	<i>79</i>	<i>6</i>
Сок	150	399	0.75		19.05	79	6
<i>Обед</i>	<i>Итого:</i>		<i>25.06</i>	<i>22.59</i>	<i>89.14</i>	<i>815</i>	<i>39.7</i>
Салат из свежей капусты	50	20	0.84	3.05	5.19	51.6	17.47
Суп с рыбными консервами и зеленью	200\1	87	6.88	6.72	11.46	237	7.28
Шницель мясной	70	282	11	8	11	218.4	0.09
Пюре картофельное	120	321	2.44	4.2	16.36	109.8	14.5
Компот из сухофруктов	180	376	0.4	0.02	24.98	101.7	0.36
Хлеб ржано-пшеничный	50	б\н	3.5	0.6	20.15	96.5	
<i>Полдник</i>	<i>Итого:</i>		<i>3.72</i>	<i>3.2</i>	<i>5.41</i>	<i>65.11</i>	<i>0.4</i>
Ряженка	150	401	3.72	3.2	5.41	65.11	0.4
<i>Ужин</i>	<i>Итого:</i>		<i>37.46</i>	<i>25.15</i>	<i>103.38</i>	<i>790.44</i>	<i>4.12</i>
Запеканка из творога с соусом молочным сладким	100\50	237\351	18.55	14.27	23.82	297.5	0.24
Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	60	453\454	14.5	7.57	58.2	360	0.04
Какао с молоком	180	397	3.78	3.26	15.55	106.79	1.44
Салат из моркови	50	41	0.63	0.05	5.81	26.15	2.4
<i>ВСЕГО:</i>	<i>1781</i>		<i>78.52</i>	<i>63.59</i>	<i>272.77</i>	<i>2133</i>	<i>50.24</i>

Меню - 7 (д) - ДЕНЬ {САД}

Наименование блюд	САД	№ рецеп- туры	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамин С, мг
	Вес блюда (грамм)		Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<i>Завтрак</i>	<i>Итого:</i>		<i>10.66</i>	<i>11.48</i>	<i>28.17</i>	<i>383.54</i>	<i>1.17</i>
Бутерброды с маслом	25\4	1	2.45	7.55	14.62	136	
Каша манная с маслом	200	168	5.41	1.54	0.79	163.54	
Кофейный напиток с молоком	180	395	2.8	2.39	12.76	84	1.17
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Итого:</i>		<i>0.32</i>	<i>0.32</i>	<i>24.83</i>	<i>104</i>	<i>3.39</i>
Яблоки печёные	80	385	0.32	0.32	24.83	104	3.39
<i>Обед</i>	<i>Итого:</i>		<i>37.02</i>	<i>26.29</i>	<i>113.36</i>	<i>692.62</i>	<i>21.94</i>
Салат из свеклы с зелёным горошком	60	34	1	2.51	4.92	46	5.88
Суп-рассольник на курином бульоне со сметаной и зеленью	200\4\1	76	16.7	7.52	26.44	93.17	0.7
Суфле из отварной птицы	55	310	8.23	8.6	1.53	116.6	15
Гречка отварная\Соус томатный	120\50	313\348	7.19	7.04	35.34	238.35	
Компот из сушеных фруктов	180	376	0.4	0.02	24.98	102	0.36
Хлеб ржано-пшеничный	50	б\н	3.5	0.6	20.15	96.5	
<i>Полдник</i>	<i>Итого:</i>		<i>3.48</i>	<i>3</i>	<i>5.06</i>	<i>60.77</i>	<i>0.3</i>
Кефир 3.2%	150	401	3.48	3	5.06	60.77	0.3
<i>Ужин</i>	<i>Итого:</i>		<i>19.88</i>	<i>11.58</i>	<i>44.05</i>	<i>359.51</i>	<i>0.82</i>
Рыба запечёная в омлет	80	249	14.2	3.7	2.3	98.7	0.8
Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	100\30	129\350	1.85	5.68	8.81	94	
Чай с сахаром	180\10	392	0.05	0.02	8.39	33.61	0.02
Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем и луком	60	454\503	3.78	2.18	24.55	133.2	
<i>ВСЕГО:</i>	<i>1819</i>		<i>71.36</i>	<i>52.67</i>	<i>215.47</i>	<i>1600</i>	<i>27.62</i>

Меню - 8 (д) - ДЕНЬ { САД }

Наименование блюд	САД	№ рецеп- туры	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
	Вес блюда (грамм)		Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак	Итого:		5.38	2.72	39.19	283.6	2.82
Зефир	35	702	0.35		28.53	109	
Каша геркулесовая с маслом	190	168	4.9	2.7	0.4	133.6	
Чай с лимоном	180\10\5	393	0.13	0.02	10.26	41	2.82
2-ой завтрак	Итого:		0.4	0.4	9.8	44	10
Яблоки свежие	100	368	0.4	0.4	9.8	44	10
Обед	Итого:		19.48	17.09	80.93	571.34	21.21
Винегрет овощной	60	45	0.81	3.7	4.61	55	7.95
Суп из овощей	200	135	1.38	3.9	9.64	98	11.4
Макаронник с мясом	125	292	13.65	8.75	25.04	234	0.31
Компот из свежих фруктов	180	372	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55
Хлеб ржано-пшеничный	50	б\н	3.5	0.6	20.15	96.5	
Полдник	Итого:		3.5	3	5	60.77	0.3
Йогурт 2.5%	150	401	3.5	3	5	60.77	0.3
Ужин	Итого:		24.44	24.49	63.43	662.25	4.08
Пудинг из творога с яблоками с соусом молочным сладким	100\50	240\351	15.7	12.2	25.56	274.75	0.35
Крендель сахарный	75	460	5.31	9.85	19.3	277.5	0.16
Кофейный напиток с молоком	180	395	2.8	2.39	12.76	84	1.17
Салат из моркови	50	41	0.63	0.05	5.81	26	2.4
ВСЕГО:	1740		53.2	47.7	198.35	1622	38.41

Меню - 9 (д) - ДЕНЬ {САД}

Наименование блюд	САД	№ рецеп- туры	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамин С, мг
	Вес блюда (грамм)		Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<i>Завтрак</i>	<i>Итого:</i>		<i>19.86</i>	<i>29.34</i>	<i>31.95</i>	<i>473.2</i>	<i>1.66</i>
Бутерброд с маслом и сыром	25\4\11	3	4.73	6.88	14.56	139	0.07
Омлет натуральный с маслом	100\3	215	8.81	16.9	1.7	195.4	0.15
Какао с молоком	180	397	3.78	3.26	15.55	106.8	1.44
Яйца вареные 1\2 шт	20	213	2.54	2.3	0.14	32	
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Итого:</i>		<i>0.4</i>	<i>0.4</i>	<i>9.8</i>	<i>44</i>	<i>10</i>
Яблоко	100	368	0.4	0.4	9.8	44	10
<i>Обед</i>	<i>Итого:</i>		<i>14.71</i>	<i>18.07</i>	<i>82.03</i>	<i>547.2</i>	<i>28.88</i>
Икра морковная	60	54	1.32	2.76	6.53	56	3.07
Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	200\4\1	58	1.64	4	11.28	87.8	7.04
Тефтели мясные в соусе томатном (свинина)	80\70	287\348	5.78	7.45	9.66	130.1	1.25
Капуста тушеная	100	336	2.07	3.24	9.43	75.1	17.16
Компот из сухофруктов	180	376	0.4	0.02	24.98	101.7	0.36
Хлеб ржано-пшеничный	50	6\н	3.5	0.6	20.15	96.5	
<i>Полдник</i>	<i>Итого:</i>		<i>3.5</i>	<i>3</i>	<i>5</i>	<i>60.8</i>	<i>0.3</i>
Простокваша 3.2%	150	401	3.5	3	5	60.8	0.3
<i>Ужин</i>	<i>Итого:</i>		<i>25.75</i>	<i>9.79</i>	<i>47.9</i>	<i>383.11</i>	<i>14.36</i>
Рыба отварная	100	242	19.38	1.2	0.78	92	1.58
Пюре картофельное\огурец соленый	100\20	321	2.04	3.2	13.63	91.5	12.11
Чай с сахаром	180\10	392	0.05	0.02	8.39	33.61	0.02
Пирожки печеные из дрожжевого теста с рисом и яйцом	60	458\502	4.28	5.37	25.1	166	0.65
<i>ВСЕГО:</i>	<i>1808</i>		<i>64.22</i>	<i>60.6</i>	<i>176.68</i>	<i>1508</i>	<i>55.2</i>

Меню - 10 (д) - ДЕНЬ { САД }

Наименование блюд	САД	№ рецеп- туры	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамин С, мг
	Вес блюда (грамм)		Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак	Итого:		12.8	16.94	50.18	404.5	2.32
Бутерброд с маслом	25\4	1	2.45	7.55	14.62	136	
Суп молочный пшенный	200	93	7.55	7	22.8	184.5	1.15
Кофейный напиток с молоком	180	395	2.8	2.39	12.76	84	1.17
2-ой завтрак	Итого:		0.32	0.32	24.83	104	3.39
Яблоки печёные	80	385	0.32	0.32	24.83	104	3.39
Обед	Итого:		26.63	16.27	79.39	567.09	33.35
Икра свекольная	60	54	1.41	2.76	7.4	60	4.03
Щи из свежей капусты с со сметаной	200\4\1	67	1.75	4.88	8.48	84.75	18.48
Запеканка из печени с рисом	160	294	19.83	7.89	21.87	238	9.29
Компот из свежих фруктов	180	372	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55
Хлеб ржано-пшеничный	50	б\и	3.5	0.6	20.15	96.5	
Полдник	Итого:		3.5	3	5	60.77	0.3
Йогурт 2.5%	150	401	3.5	3	5	60.77	0.3
Ужин	Итого:		25.6	16.99	76.84	561.9	2.63
Пудинг из творога с рисом с соусом молочным	100\50	236\351	15.7	12.19	25.56	274.75	0.18
Ватрушки из дрожжевого теста	75	458	9.2	4.75	30.17	202	0.05
Кисель плодово-ягодный	180	648 Ред. Лапшиной	0.07		15.3	59	
Салат из моркови	50	41	0.63	0.05	5.81	26.15	2.4
ВСЕГО:	1749		68.85	53.52	236.24	1698	41.99