УТВЕРЖДЕНО
приказом ДОУ № 14
от 28.12.2024 № 305
Заведующая ДОУ №14
_____ Н.Е.Дубовых

МЕНЮ
двухнедельное

для детей от 3-х до 7-ми лет
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада №14 г. Липецка
(с 12-ти часовым пребыванием)
на 2025 год
стоимостью – 143 рублей в день

	1 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	Печенье со сливочным маслом	40/4	5,25	7,95	59,65	193	0	10
2	Каша гречневая с маслом и сахаром	120/3/3	7	5	36	215	0,48	165
3	Яйцо вареное	1/2 шт	5,05	4,6	0,28	64	0	213
4	Чай с сахаром	180\9	0,054	0,2	8,388	37	0,3	392
	ИТОГО		**17,354**	**17,75**	**104,318**	**509**	**0,78**	
	2-й завтрак - Сок	150	1	0	15	64	3	399
	О Б Е Д							
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	1	1	4	34	5	34
2	Суп картофельный с бобовыми, гренками и зеленью	200/15/1	5,966	4,517	24,3105	215	4,66	282
3	Шницель мясной с маслом	60	8,4	17,4	0,28	167	1	275
4	Пюре картофельное	130	4	3	17,72	178	15,7	321
5	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984	64	0,36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	101	0	
	ИТОГО		**23,262**	**26,535**	**91,4445**	**759**	**26,72**	
	П О Л Д Н И К							
1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,32	101	0,45	401
	ИТОГО		**4,35**	**3,75**	**6,32**	**101**	**0,45**	
	У Ж И Н							
1	Пельмени мясные/Голубцы ленивые	150/160	20/14	18/5	27/10	338/218,66	10/19	439/438
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	103	1,17	395
3	Батон йодированный	30	2,25	2,39	15,15	75	0,01	
4	Соус сметнанный (к голубцам)	40	0,7	2	2,8	32,04	0,536	354
	ИТОГО		**5,75**	**6,78**	**30,71**	**210,04**	**1,716**	
	Всего за день	**1972**	**51,72**	**54,815**	**247,79**	**1643,04**	**32,666**	

	2 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 и сыром	30/3/10	5,25	7,65	16,18	141	0,08	3
2	Каша манная с маслом и сахаром	200/4/4	6	8,2	29,3	249	0,22	185
3	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	108	1,44	397
4								
	ИТОГО		**15,03**	**19,108**	**61,032**	**498**	**1,74**	
	2-й завтрак - Фрукты	100	9		8,42	47	16,8	371
	О Б Е Д							
1	Салат из свежей капусты	60	1	4	6	67	27	20
2	Суп - лапша домашняя на к/б с зеленью	200/1	16,7	7,52	26,44	115	3	118/86
3	Птица тушеная в сметан-томат соус с лук	100	29	27	5	375	6	301/357
4	Рис отварной	100	3	2	27	138		315
5								
6	Компот из свежих фруктов	180	0,396	0,018	20	80	5	372
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	101	0	
	ИТОГО		**53,596**	**41,138**	**104,59**	**876**	**41**	
	П О Л Д Н И К							
1	Кефир 3.2%	150	4,06	3,5	5,9	80	1	401
2	Кондитерские изделия	40	13,5	7,1	57,8	201	0,03	453/458
	ИТОГО		**17,56**	**10,6**	**63,7**	**281**	**1,03**	
	У Ж И Н							
1	Котлеты рыбные любительские	80	14	5	6	135	3	255
2	Винегрет овощной	100	0,81	3,7	4,6	55	8	45
3	Чай с сахаром	180	3,78	3,258	15,552	37	1,44	397
4	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,15	75	0,01	
	ИТОГО		**20,84**	**12,828**	**41,302**	**302**	**12,45**	
	Всего за день	**1783**	**116,03**	**83,674**	**279,04**	**2004,00**	**73,02**	

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	Бутерброд с маслом	33	5,7	1,62	0,84	105	0	168
2	Каша пшенная с маслом и сахаром	200/3/4	0,8	0,7	20	283	0,6	168
3	Чай с сахаром и лимоном	180\10\7	0,126	0,018	10,206	39	2,82	393
	ИТОГО		**6,626**	**2,338**	**31,046**	**427**	**3,42**	
	2-й завтрак - Фрукты	100	9	0,3	12,16	96	6	368г
	О Б Е Д							
1	Икра кабачковая	40	1	4	3	48	3	53
2	Борщ с капустой и картоф, сметаной	206	2	3	11	82	20	57
3	Мясо тушенное с овощами в соусе	160	15	16	21	283	22	276
4	Компот из сухофруктов	180	0,9	0	16	64	3,6	376
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	101	0	
	ИТОГО		**22,4**	**23,6**	**71,15**	**578**	**48,6**	
	П О Л Д Н И К							
1	Сок	150	1		15	64	3	399
2	Пирог с повидлом	60	3,96	3,36	44,16	198	0	459
	ИТОГО		**4,96**	**3,36**	**59,16**	**262**	**3**	
	У Ж И Н							
1	Пудинг из творога с яблоками	80	11	9	14	186	3	240
2	Соус молочный сладкий	40	1,2	2,3	8,4	37	0,24	351
3	Кисель из сока натурального	180	0,5	0,05	27,18	11,24	0,99	382
4	Салат из моркови	60	0,63	0,005	5,8	35	2,4	41
	ИТОГО		**13,33**	**11,355**	**55,38**	**269,24**	**4,23**	
	Всего за день	**1785**	**56,32**	**40,953**	**228,9**	**1632,24**	**65,25**	

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	30/4/10	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	180	0,054	0,018	8,388	103	0,018	395
	ИТОГО		**13,484**	**23,638**	**24,318**	**424**	**0,238**	
	2-й звтрак -Фрукты	100	0,35	0,35	8,62	47	8,8	368
	О Б Е Д							
1	Морковь отварная кусочком	60	1		5,5	27	4	320
2	Щи из свежей капусты со сметаной	206	2	5	12	106	37	67
3	Котлета мясная с маслом	60/3	11,88	8,74	11,93	166	0,09	282
4	Пюре картофельное	130	4	3	30	178	37	321
5	Компот из свежих фруктов	180	0,144	0,144	21,492	80	1,548	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	101	0	
	ИТОГО		**22,524**	**17,484**	**101,072**	**658**	**79,638**	
	П О Л Д Н И К							
1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,32	101	0,45	401
2	Кондитерские изделия	20	0,02	0	15,88	64	0,4	
	ИТОГО		**4,37**	**3,75**	**22,2**	**165**	**0,85**	
	У Ж И Н							
1	Шницель рыбный натуральный	80	9,94	2,63	9,44	139	1,65	260/355
2	Икра свекольная	130	3	7	20	152	24	54
3	Чай с повидлом	180	2,8	2,39	12,76	75	1,17	395
4	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,15	75	0,01	
	ИТОГО		**17,99**	**12,89**	**57,35**	**441**	**26,83**	
	Всего за день	**1766**	**58,718**	**58,112**	**213,56**	**1735,00**	**116,36**	

5 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	108	0	1
2	Каша рисовая с маслом и сахаром	200	7,55	3	4	237	2	185
3	Чай с молоком	180	3,78	3,258	15,552	92	1,44	397
	ИТОГО		**13,73**	**12,868**	**32,352**	**437**	**3,44**	
	2-й звтрак - Кисель из сока натурального	180	0,5	0,05	27,18	93	0,99	382
	О Б Е Д							
1	салат из квашеной капусты	40	0,8	5	1,79	55,3	27	28
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	200/6/1	1,64	4	11,28	132	7,04	58
3	Тефтели из печени с рисом в смет.соусе	80/3	10	5	6	153	18	284/354
4	Гречка отварная с маслом	100	5	5	24	159		313
5	Компот из сухофруктов	180	0,9	0	18,18	64	3,6	399
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	101	0	
	ИТОГО		**21,84**	**19,6**	**81,4**	**664,3**	**55,64**	
	П О Л Д Н И К							
1	Йогурт 2,5%	140	4,06	3,5	5,9	116	0,36	401
2	Булочка российская	60	3,3	0,4	21,9	191	0	474
	ИТОГО		**7,36**	**3,9**	**27,8**	**307**	**0,36**	
	У Ж И Н							
1	Пудинг из творога	80	13	10	14	197		235
2	салат из моркови с яблоками	60	0,43	2,61	3,94	93	3,48	40
3	Сок	150	1		15	56	1,42	399
	ИТОГО		**14,43**	**12,61**	**32,94**	**346**	**4,9**	
	Всего за день	**1811**	**57,86**	**49,028**	**201,67**	**1847,30**	**65,33**	

6 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	Печенье со сливочным маслом	40/4	5,25	7,95	59,65	193	0	10
2	Макароны отварные с маслом	120	4	3	17,6	181		317
3								
4	Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,388	37	0,018	392
	ИТОГО		**9,304**	**10,968**	**85,638**	**411**	**0,018**	
	2-й завтрак - Сок	150	1,26	0	16,38	77	7,2	399
	О Б Е Д							
1	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,05	5,19	67	17,47	20
2	Суп с рыбными консервами и зеленью	200/1	6,88	6,72	11,46	140	7,28	87
3	Шницель мясной с маслом	63	11,88	8,74	11,93	176	0,09	282
4	Пюре картофельное	130	2,64	4,55	17,72	178	15,7	321
5	Компот из сухофруктов	180	0,396	0,018	24,984	64	0,36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	101	0	
	ИТОГО		**26,136**	**23,678**	**91,434**	**726**	**40,9**	
	П О Л Д Н И К							
1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,32	101	0,45	401
2	Пирожки с повидлом	60	5,9	6,09	40,86	195		454
	ИТОГО		**10,25**	**9,84**	**47,18**	**296**	**0,45**	
	У Ж И Н							
1	Запеканка из творога	80	17,55	12	17,15	220	0,18	237
2	соус молочный сладкий	40	1,45	3,3	9,4	47	0,24	351
3	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	108	1,44	397
4	Салат из моркови	60	0,63	0,005	5,8	35	2,4	41
	ИТОГО		**23,41**	**18,563**	**47,902**	**410**	**1,86**	
	Всего за день	**1828**	**70,36**	**63,049**	**288,53**	**1920,00**	**50,428**	

7 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 и сыром	30/3/10	4,62	6,72	14,23	141	0,07	3
2	Каша манная с маслом и сахаром	210	6	8,2	29,3	249	0,22	185
3	Кофейный напиток с молоком	180	3,19	2,79	13,57	103	1,42	394
	ИТОГО		**13,81**	**17,71**	**57,1**	**493**	**1,71**	
	2-й завтрак - Фрукты	100	9,63	0,3	20,35	96	9,1	368г
	О Б Е Д							
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,5	5	50	5,9	34
2	Суп-рассольник со сметаной и зеленью на к/б	200/6/1	16,7	7,52	26,44	138	0,7	76/511
3	Котлета из отварной птицы	60	14	12,9	23,42	422	0,3	304
4	Рагу овощное	130	3	7	18	149		342
5	Компот из свежих фруктов	180	0,396	0,018	20	80	5	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	101	0	
	ИТОГО		**38,596**	**30,538**	**113,01**	**940**	**11,9**	
	П О Л Д Н И К							
1	Кефир 3.2%	150	4,06	3,5	5,9	80	0,36	401
2	Кондитерские изделия	40	13,5	11,1	57,8	103	0,03	453/458
	ИТОГО		**17,56**	**14,6**	**63,7**	**183**	**0,39**	
	У Ж И Н							
1	Тефтели рыбные в соусе	100	11	3,4	8,9	168	2,8	249
2	Картофель отварной с маслом	100	1,9	2,9	15,32	190	14	318
3	Чай с сахаром	180	2,8	2,39	12,76	37	1,17	395
4	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,15	75	0,01	
	ИТОГО		**17,95**	**9,56**	**52,13**	**470**	**17,98**	
	Всего за день	**1867**	**97,546**	**72,708**	**306,29**	**2182,0**	**41,08**	

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	30/3	2,4	6,61	12,8	105	0	1
2	Каша геркулесовая с маслом и сахаром	210	5,36	2,96	0,44	278	0	168
3	Чай с сахаром и лимоном	180\10\7	0,126	0,018	10,206	39	2,82	393
	ИТОГО		**7,886**	**9,588**	**23,446**	**422**	**2,82**	
	2-й завтрак -Фрукты	100	9		8,42	43	16,8	371
	О Б Е Д							
1	Салат из картофеля с солен.огурцами	40	1	2	5	42	6	22
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/6/1	1,4	3,9	9,4	106	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	191		317
5	Сок	180	0,9	0	18,18	77	3,6	399
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	101	0	
	ИТОГО		**23,8**	**19,9**	**76,35**	**673**	**21,085**	
	П О Л Д Н И К							
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**	
	У Ж И Н							
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	47	0,24	351
3	Кисель из сока натурального	180	0,5	0,05	27,18	11,24	0,99	382
4	салат из моркови с яблоками	60	0,43	2,61	3,94	56	3,48	40
	ИТОГО		**16,47**	**17,51**	**61,64**	**343,24** **0**	**5,44**	
	Всего за день	**1752**	**61,216**	**50,498**	**175,76**	**1597,24**	**46,505**	

9 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	30/3/10	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
3	Какао с молоком	180\10	0,054	0,018	8,388	108	0,018	392
	ИТОГО		**14,114**	**24,568**	**26,268**	**429**	**0,248**	
	2-й звтрак -Фрукты	100	0,35	0,35	8,62	77	8,8	368
	О Б Е Д							
1	Салат из консервир.горошка	40	1	2	3	33	4	
2	Борщ с картофелем, сметаной	200/25/5/1	5,28	6,02	10,3	131	8,2	62/273
3	Тефтели мясные с соусом	60/30	20,4	8,4	22,6	204	9,5	287/348
4	Пюре картофельное	120	1,3	3,7	2,3	164	1,2	355
5	Компот из свежих фруктов	180	0,51	0,25	17,1	80	40	398
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	101	0	
	ИТОГО		**31,99**	**20,97**	**75,45**	**713**	**62,9**	
	П О Л Д Н И К							
1	Кефир 3,2%	150	4,06	3,5	5,9	89	1	401
2	Кондитерские изделия	30			24	98		
	ИТОГО		**4,06**	**3,5**	**5,9**	**89**	**1**	
	У Ж И Н							
1	Котлеты рыбные	80	6,87	3,05	4,14	139	0,34	255
2	Капуста тушеная	130	2,07	3,24	9,43	123	7,16	336
3	Чай с сахаром	180	3,78	3,258	15,552	37	1,44	397
4	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,15	75	0,01	
	ИТОГО		**14,97**	**10,418**	**44,272**	**374**	**8,95**	

10 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 и сыром	30/3/10	4,62	6,72	14,23	141	0,07	3
2	Каша пшенная с маслом и сахаром	210	5,7	1,62	0,84	283	0	168
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	103	1,17	395
	ИТОГО		**13,12**	**10,73**	**27,83**	**527**	**1,24**	
	2-й звтрак - Фрукты	100			10	47	4,2	385,648 сб 2004 ред Лапшиной
	О Б Е Д							
1	Салат из свеклы с яблоком	60	1,175	2,3	6,165	57	3,36	54
2	Щи со сметаной и зеленью	200/1	2,7	2,83	17,15	97	8,25	82
3	Печень по строгановскис овощами	100	4,65	6,62	9,15	241	1,42	287/348
4	Рис отварной	100	2,64	4,55	17,72	166	15,7	321
5	Компот из сухофрктов	180	0,396	0,018	24,984	64	0,36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	101	0	
	ИТОГО		**15,061**	**16,918**	**95,319**	**726**	**29,09**	
	П О Л Д Н И К							
1	Молоко кипяченое	150	4,06	3,5	5,9	94	0,36	401
2	Булочка российская	70	0,8	0,7	20	191	0,6	474
	ИТОГО		**4,86**	**4,2**	**25,9**	**285**	**0,96**	
	У Ж И Н							
1	Пудинг из творога с рисом	80	12	8	6	188	0.3	236
2	Повидло	30	1,45	3,3	9,4	75	0,24	351
3	Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	3,19	2,79	13,57	115	1,42	394
4	Салат из моркови	60	0,63	0,005	5,8	35	2,4	41
	ИТОГО		**5,27**	**6,095**	**28,77**	**225**	**4,06**	
	Всего за день	**1821**	**38,3**	**37,9**	**187,8**	**1810,0**	**39,6**	
	среднее значение за весь период	***1821***	***67***	***60***	***229***	***1805***	***61,2083***	

Всего за день	**1821**	**65,484**	**59,806**	**160,51**	**1682**	**81,898**	

Среднее за 10 дней

пищевая ценность			энерг. ценность		Витамин
жиры	**белки**	**углеводы**	**ККАЛ**		**С**
60	67	229	1805		61,2
		ж	б	у	ккал
норма		60	54	261	1800
отклонения		10%			
		66	60	235	1620