



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №29
г. Липецк
Зайцева Т. П.

МЕНЮ
двухнедельное
для детей от 1 до 3-х лет
муниципальных образовательных
учреждений города Липецка,
реализующих образовательные
программы дошкольного образования
с 12-ти часовым пребыванием
стоимостью – 143 рублей в день



MEHIO

1 - 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:		5,864	7,608	65,928	324,086	0,498
Печенье со сливочным маслом	40/5	10	3	4,54	34,1	159	
Каша гречневая с маслом	108	165	2,81	3,05	23,44	131,48	0,48
Чай с сахаром	180/10	392	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018
2-ой завтрак	Итого:		1,26 ⁰		16,38	63	7,2
Сок	180	399	1,26 ⁰		16,38	63	7,2
Обед	Итого:		24,202	20,885	103,65	750,74	23,71
Салат из свеклы с сыром	50	31	2,4	4,75	3,5	66,4	4,1
Суп картофельный с бобовыми, гречками и зеленью	200/15/1	81/115	5,966	4,517	24,311	165,8	4,66
Биточки мясные	60	282	9,5	6,8	9,5	189,35	0,09
Пюре картофельное	120	321	2,44	4,2	16,36	110,54	14,5
Компот из кураги	180	376	0,396	0,018	24,984	103,65	0,36
Хлеб ржано-пшеничный	50		3,5	0,6	25	115	0
Полдник	Итого:		5,22	3,78	15,51	118,71	0,41
Булочка	150	401	3,72	3,2	5,41	66,11	0,4
Батон йодированный	20		1,5	0,58	10,1	52,6	0,01
Ужин	Итого:		12,17	7,94	29,42	303,121	7,34
Голубцы ленивые	80	298	7	2,5	5,03	112,321	5,36
Соус сметанный	50	355	0,87	2,47	1,53	54,2	0,8
Кофейный напиток с молоком	180	395	2,8	2,39	12,76	84	1,17
Батон йодированный	20		1,5	0,58	10,1	52,6	0,01
ВЫХОД:	1699		48,72	40,213	230,89	1559,657	39,158

*салаты из свежих овощей прошлого урожая разрешен до 01.03. Все овощи старого урожая для салатов проходят термообработку

2 - ДЕНЬ { САД }

Наименование блюд	САД	№ рецеп- туры	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность, ккал	Витамин С, мг
	Вес блюда (грамм)		Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак	Итого:		11,03	16,958	55,352	348,05	1,72
Бутерброд с маслом сыр (кусочками)	20/4/11	3	1,85	6,3	13,3	110,95	0,08
Каша манная жидкая с маслом и сахаром	190	185	5,4	7,4	26,5	130,3	0,2
Какао с молоком	180	397	3,78	3,258	15,552	106,8	1,44
2-ой завтрак	Итого:		1,26	0	16,38	63	7,2
Яблоко	100	399	1,26	0	16,38	63	7,2
Обед	Итого:		34,93	23,46	100,54	606,87	17,11
Салат из свежей капусты	50	20	0,59	2,32	4,28	43	14,56
Суп картофельный с макаронными изделиями и зеленью	200/1	82	16,7	7,52	26,44	98,56	0,7
Плов	140	304	14	12,88	23,33	261,99	0,3
Компот из свежих плодов	180	372	0,14	0,14	21,49	88,32	1,55
Хлеб ржано-пшеничный	50	б\н	3,5	0,6	25	115	
Полдник	Итого:		5,18	4,5	26,96	168,6	0,3
Зефир 3.2%	120	401	3,48	3	4,05	60	0,3
Пряник	30	б\н	1,7	1,5	22,91	108,6	0
Ужин	Итого:		9,38	16,48	42,27	319,19	14,07
Шницель рыбный натуральный	70	258	3,29	11,01	7,1	102	2,24
Картофель отварной с маслом	75	318	1,4	2,1	11,5	71,2	10,4
Чай с вареньем (повидло, джем)	180/15	394	3,19	2,79	13,57	93,39	1,42
Батон йодированный	20	б\н	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01
ВЫХОД:	1636		61,78	61,398	241,502	1505,71	40,4

*салаты из свежих овощей прошлого урожая разрешен до 01.03. Все овощи старого урожая для салатов проходят термообработку

3 - 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:		8,04	12,54	55,59	366,6	0,53		
Бутерброд с маслом	30/5	1	2,14	6,61	12,79	119	0		
Каша «Дружба» молочная	150	192	5,84	5,9	34,41	214	0,5		
Чай с сахаром	180/10	392	0,06	0,03	8,39	33,6	0,03		
2-ой завтрак	Итого:		1,5	0,5	21	95	10		
Банан	100	368	1,5	0,5	21	95	10		
Обед	Итого:		15,39	5,34	73,8	423,25	15,46		
Огурец(помидор) свежий кусочком	50	70	0,44	0,08	1,52	8	5		
Суп картофельный с крупой , сметаной и зеленью	200/4/1	80	2	2,24	13,6	95	6,6		
Жаркое по- домашнему	30/110	276	9,8	2,5	8,7	103,25	3,5		
Компот из сухофруктов	180	376	0,4	0,02	24,98	102	0,36		
Хлеб ржано-пшеничный	50	б/н	2,75	0,5	25	115 ⁰			
Полдник	Итого:		2,55	7,24	41,66	245,3	0,2		
Чашечка овсяное	40	б/н	2,48	7,24	26,36	186,3	0,2		
Кисель	180	648	0,07 ⁰		15,3	59 ⁰			
Ужин	Итого:		14,93	11,36	35	302,55	2,61		
Запеканка из творога	70	237	13,2	9	12,9	185	0,08		
Соус молочный сладкий	50	351	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16		
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	393	0,13	0,05	9,66	40,8	2,37		
Салат из моркови	50	41	0,63	0,05	5,81	26 ^{2,4}			
ВЫХОД:			1687		43,08	36,98	227,05	1432,70	28,8

*салаты из свежих овощей прошлого урожая разрешен до 01.03. Все овощи старого урожая для салатов проходят термообработку

4 - 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:	13,43	24,89	27,56	351,32	14,25
Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	3	1,85	6,3	13,3	111	0,08
Омлет натуральный с маслом	80/3	215	8,78	16,2	1,5	156,32	13
Кофейный напиток с молоком	180	395	2,8	2,,39	1276	84	1,17
2-ой завтрак		Итого:	9	0,3	12,16	38	6
Апельсин	100	368	9	0,3	12,16	38	6
Обед		Итого:	24,024	21,744	100,092	668,95	55,518
Салат из квашенной капусты	50	28	0,8	5	1,8	55	27,48
Суп картофельный с клецками и зеленью	200/20/1	85/120	7,64	5	25,8	162,31	11,9
Котлета мясная	60	282	9,31	7,06	9,64	139	0,09
Картофельное пюре	120	321	2,44	4,2	16,36	109,8	14,5
Компот из свежих фруктов	180	372	0,144	0,144	21,492	87,84	1,548
Хлеб ржано- пшеничный	50	б/н	3,5	0,6	25	115	0
Полдник		Итого:	10,25	9,84	47,16	317	0,45
Булочка с кальцием	25	б/н	2,95	3,05	20,43	120,5	0
Ряженка	150	401	4,35	3,75	6,3	76	0,45
Ужин		Итого:	12,434	3,878	32,518	216,506	6,508
Тефтели рыбные	70	260	9,33	0,88	6,98	74	1,18
Капуста тушеная	75	336	1,55	2,4	7,05	56,3	5,3
Чай с сахаром	180/10	392	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018
Батон йодированный	20	б/н	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01
ВЫХОД:	1646		69,138	60,652	219,49	1591,78	82,726

салаты из свежих овощей прошлого урожая разрешен до 01.03. Все овощи старого урожая для салатов проходят термообработку

5 - ДЕНЬ { САД }

Наименование блюд	САД	№ рецеп- туры	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность, ккал	Витамин С, мг
	Вес блюда (грамм)		Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<i>Завтрак</i>	<i>Итого:</i>		<i>11,78</i>	<i>10,093</i>	<i>40,952</i>	<i>303,34</i>	<i>2,14</i>
Батон йодированный	25	б/н	1,88	0,725	12,63	65,84	0,01
Суп молочный с крупой	150	94	3,62	3,81	12,63	99	0,69
Яйцо вареное	20	213	2,5	2,3	0,14	31,5	0
Какао с молоком	180	397	3,78	3,258	15,552	107	1,44
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Итого:</i>		<i>0,28</i>	<i>0,21</i>	<i>7,21</i>	<i>32,2</i>	<i>7</i>
Груша	70	368	0,28	0,21	7,21	32,2	7
<i>Обед</i>	<i>Итого:</i>		<i>41,29</i>	<i>23,19</i>	<i>64,48</i>	<i>728,842</i>	<i>9,49</i>
Икра кабачковая	40	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	93,542	7,04
Печень тушеная в сметанном соусе	50/50	439/354	31,45	12,17	48,55	251	0,09
Макароны отварные	100/3	317	4	3	17,6	114,3	
Компот из свежих фруктов	180	376	0,4	0,02	24,98	102	0,36
Хлеб ржано- пшеничный	50	б/н	3,2	0,5	25	115	0
<i>Полдник</i>	<i>Итого:</i>		<i>3,03</i>	<i>2,6</i>	<i>4,33</i>	<i>52,67</i>	<i>0,26</i>
Йогурт	130	401	3,03	2,6	4,33	52,67	0,26
<i>Ужин</i>	<i>Итого:</i>		<i>11,75</i>	<i>10,53</i>	<i>29,17</i>	<i>239,48</i>	<i>1,901</i>
Пудинг из творога (запеченый)	75	235	11,35	8,07	18,24	191	0,14
Салат из моркови с яблоками	25	40	0,35	2,44	3,94	20,48	1,741
Чай с сахаром	180/10	392	0,05	0,02	6,99	28	0,02
<i>ВЫХОД:</i>	<i>1568</i>		<i>72,73</i>	<i>46,623</i>	<i>146,14</i>	<i>1356,53</i>	<i>20,791</i>

*салаты из свежих овощей прошлого урожая разрешен до 01.03. Все овощи старого урожая для салатов проходят термообработку

6 - ДЕНЬ { САД }

Наименование блюд	САД	№ рецеп- туры	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность, ккал	Витамин С, мг
	Вес блюда (грамм)		Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак	Итого:		6,684	6,998	55,828	285,036	0,018
Печенье со сливочным маслом	35/5	10	2,63	3,98	29,84	139,13	
Макароны отварные с маслом	120	317	4	3	17,6	112,3	
Чай с сахаром	180/10	392	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018
2-ой завтрак	Итого:		1,26⁰		16,38	63	7,2
Сок	180	399	1,26 ⁰		16,38	63	7,2
Обед	Итого:		25,056	22,588	93,994	833,5	39,7
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	110,54	14,5
Компот из кураги	180	376	0,396	0,018	24,984	103,65	0,36
Хлеб ржано- пшеничный	50	б/н	3,2	0,5	25	115	0
Полдник	Итого:		5,22	3,78	15,51	118,71	0,41
Желе	150	401	3,72	3,2	5,41	66,11	0,4
Батон йодированный	20		1,5	0,58	10,1	52,6	0,01
Ужин	Итого:		18,27	14,545	37,98	356,45	1,68
Запеканка из творога	70	237	13,2	9	12,9	185	0,08
Соус молочный сладкий	50	351	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16
Какао с молоком	180	397	3,78	3,26	15,55	107	1,44
Салат из моркови	25	41	0,32	0,025	2,9	13,7	1,2
ВЫХОД:	1696		56,49	47,911	219,69	1655,70	49,098

салаты из свежих овощей прошлого урожая разрешен до 01.03. Все овощи старого урожая для салатов проходят термообработку

7 - 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:	9,72	13,11	44,56	331,82	0,48
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	3	4,62	6,72	14,23	137,2	0,07
Каша манная с маслом	158	185	4,5	6,15	21,94	161	0,17
Чай с сахаром	180/10	392	0,054	0,018	8,388	33,62	0,018
2-ой завтрак		Итого:	0,75	0,11	7,1	30	30
Мандарин	70		0,75	0,11	7,1	30	30
Обед		Итого:	32,88	25,344	111,96	665,73	23,34
Салат из свеклы с зеленым горошком	50	34	0,83	2,08	4,2	39,8	4,9
Суп рассольник со сметаной и зеленью	200/4/1	76/511	16,7	7,52	26,44	93,17	0,7
Суфле из отварной птицы	60	310	8,23	8,6	1,53	119,1	15
Рис отварной	120	315	2,9	4,3	29,3	167,76	
Соус томатный	50	348	0,58	2,1	4	38,9	1,19
Компот из свежих фруктов	180	372	0,144	0,144	21,492	92	1,548
Хлеб ржано- пшеничный	50	б/н	3,5	0,6	25	115	0
Полдник		Итого:	5,68	3,27	19,66	129,23	0,3
Кефир	150	401	3,48	3	5,06	62,56	0,3
Сушка	15		2,2	0,27	14,6	66,67	
Ужин		Итого:	20,29	9,17	37,47	318,39	12,63
Рыба запеченная в омлете	80	249	14,2	3,7	2,3	101,2	0,8
Картофель отварной с маслом	75	318	1,4	2,1	11,5	71,2	10,4
Чай с повидлом (варенье, джем)	180/15	394	3,19	2,79	13,57	93,39	1,42
Батон йодированный	20	б/н	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01
ВЫХОД:	1713		69,32	51,004	220,79	1450,2	66,75

салаты из свежих овощей прошлого урожая разрешен до 01.03. Все овощи старого урожая для салатов проходят термообработку

8 - ДЕНЬ { САД }

Наименование блюд	САД	№ рецеп- туры	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность, ккал	Витамин С, мг
	Вес блюда (грамм)		Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак		Итого:	7,166	9,328	23,396	295,6	2,86
Бутерброд с маслом	25/5	1	2,44	6,61	12,79	119	0,04
Каша геркулесовая с маслом	158	168	4,9	2,7	,0,4	135,6	
Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	393	0,126	0,018	10,206	41	2,82
2-ой завтрак		Итого:	1,2	0,4	16,8	76	8
Банан	80	368	1,2	0,4	16,8	76	8
Обед		Итого:	22,54	22,02	95,56	710,89	19,19
Винегрет овощной	50	45	0,68	3,08	3,85	46	6,63
Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/4/1	135сб Лапшино и2004г	1,39	3,91	10	102	11
Бефстроганов из отварного мяса	37/50	278	10,74	8,6	2,28	129,48	0,01
Гречка отварная	120/5	313	6,84	5,79	32,94	216,408	
Компот из сухофруктов	180	372	0,14	0,14	21,49	102	1,55
Хлеб ржано- пшеничный	50	б/н	3,2	0,5	25	115	0
Полдник		Итого:	1,05	0	13,65	52,5	6
Сок	150	399	1,05	0	13,65	52,5	6
Ужин		Итого:	12,554	10,952	30,348	269,806	2,958
Пудинг из творога с яблоком	80	240	12,24	9,594	13,17	188,7	1,2
Варенье (повидло, сгущёное молоко)	10	б/н	0,04	0,03	6,82	27	
Чай с сахаром	180/10	392	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018
Салат из моркови с яблоками	25	40	0,22	1,31	1,97	20,5	1,74
ВЫХОД:	1615		44,506	42,7	179,75	1404,80	39,008

*салаты из свежих овощей прошлого урожая разрешен до 01.03. Все овощи старого урожая для салатов проходят термообработку

9 - ДЕНЬ { САД }

Наименование блюд	САД	№ рецеп- туры	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность, ккал	Витамин С, мг
	Вес блюда (грамм)		Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак		Итого:	12,158	21,278	26,362	364,114	2,12
Бутерброд с сыром	25/7	3	1,33	4,5	9,45	101	0,56
Омлет натуральный с маслом	80/3	215	7,048	13,52	1,36	156,32	0,12
Какао с молоком	180	397	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44
2-ой завтрак		Итого:	6,3	0,21	8,52	26,6	4,2
Апельсин	70	368	6,3	0,21	8,52	26,6	4,2
Обед		Итого:	12,326	15,568	88,524	533,6	24,255
Икра морковная	25	54	0,05	0,95	3	24	1,375
Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	200/4/1	58	1,64	4	11,28	87,8	7,04
Тефтели мясные в соусе томатном	60/30	287 /34 8	4,3	5,8	7,9	95	0,98
Картофельное пюре	120	321	2,44	4,2	16,36	109,8	14,5
Компот из сухофруктов	180	372	0,396	0,018	24,984	102	0,36
Хлеб ржано- пшеничный	50	б/н	3,5	0,6	25	115	0
Полдник		Итого:	6,45	6,05	25,43	181,3	0,3
Печенье с кальцием	25	б/н	2,95	3,05	20,43	120,5	0
Йогурт	130	401	3,5 ³		5	60,8	0,3
Ужин		Итого:	11,854	6,848	30,788	233,506	5,758
Пудинг рыбный запеченный	70	269	8,75	3,85	5,25	91	0,43
Капуста тушеная	75	336	1,55	2,4	7,05	56,3	5,3
Чай с сахаром	180/10	392	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018
Батон йодированный	20	б/н	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01
ВЫХОД:	1545		49,088	49,954	179,62	1339,12	36,633

салаты из свежих овощей прошлого урожая разрешен до 01.03. Все овощи старого урожая для салатов проходят термообработку

10 - ДЕНЬ { САД }

Наименование блюд	САД	№ рецеп- туры	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность, ккал	Витамин С, мг
	Вес блюда (грамм)		Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак		Итого:	10,54	14,49	60,26	409,5	1,87
Бутерброд с маслом	30/5	1	2,14	6,61	12,79	119	
Суп молочный с крупой	150	94	3,62	3,81	12,63	100,3	0,7
Кофейный напиток с молоком	180	395	2,8	2,39	12,76	84	1,17
2-ой завтрак		Итого:	0,17	0,76	6,84	36	50,64
Мандарин	80		0,17	0,76	6,84	36	50,64
Обед		Итого:	19,284	13,804	71,812	491,64	19,668
Свежий огурец или помидор	30	70	0,24	0,06	0,78	4,5	3
Щи со сметаной и зеленью	200/5/1	67	1,4	3,9	6,8	69,3	14,8
Макаронник с мясом	130	292	14,2	9,1	26,04	243	0,32
Компот из свежих фруктов	180	372	0,144	0,144	21,492	87,84	1,548
Хлеб ржано-пшеничный	50	б\н	3,5	0,6	25	115	
Полдник		Итого:	1,26		16,38	63	7,2
к	180	399	1,26		16,38	63	7,2
Ужин		Итого:					
Пудинг из творога с рисом	100	236	14,73	9,93	18,93	224	0,18
Варенье	20		0,1	0	13,6	48	0
Кисель	180	648с б\Лап шин ой 2004 г	0,07	0	15,3	59	0
Салат из моркови	50	41	0,63	0,005	5,8	26,15 ^{2,4}	
ВЫХОД:	1571		46,8	39	208,9	1357,3	79,6

*салаты из свежих овощей прошлого урожая разрешен до 01.03. Все овощи старого урожая для салатов проходят термообработку