



УТВЕРЖДАЮ

Заведующая ДОУ № 66

Г.В. Целых

МЕНЮ

двухнедельное

для детей от 3 до 7 лет

муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения №66 города Липецка,
реализующих образовательные программы дошкольного образования
с 12-ти часовым пребыванием,
на 2024 год
Стоимостью – 137 рублей в день

1 ДЕНЬ

Наименование блюд		ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин		№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		ККАЛ	С	
1	Печенье со сливочным маслом	40/5	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	
	О Б Е Д								
1	Салат из свеклы с сыром	50	2.4	4.75	3.5	66.4	4.1	31	
	Суп картофельный с бобовыми, гречками и					161.83			
2	зеленью	200/15/1	5.966	4.517	24.311		4.66	81/115	
3	Биточки мясные	60	9.5	6.8	9.5	188	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	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0		
	ИТОГО		24.202	20.885	98.805	724.23	23.71		
	П О Л Д Н И К								
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	0	
	ИТОГО		5.22	3.78	15.51	117.71	0.41		
	У Ж И Н								
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	1699	47.81	40.563	218.28	1504.076	40.758		

2 ДЕНЬ

Наименование блюд		ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/11	1.85	6.3	13.3	111	0.08	3
2	Каша манная с маслом	190	5.4	7.4	26.5	130.3	0.2	• 185
3	Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.8	1.44	397
	ИТОГО		11.03	16.958	55.352	348.1	1.72	
	2-й завтрак - сок	180	1.26	0	16.38	63	7.2	399
ОБЕД								
1	Салат из свежей капусты	50	0.59	2.32	4.28	43	14.56	20
2	Суп - лапша домашняя на к/б с зеленью	200/1	16.7	7.52	26.44	93.17	0.7	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	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
	ИТОГО		35.186	23.338	99.184	596.36	15.92	
ПОЛДНИК								
1	Кефир 3.2%	150	3.48	3	5.06	60.77	0.3	401
2	Ватрушка с повидлом	75	13.5	7.1	57.8	350.7	0.03	453/458
	ИТОГО		16.98	10.1	62.86	411.47	0.33	
УЖИН								
1	Шницель рыбный натуральный	70	3.29	11.01	7.1	102	2.24	258
2	Картофель отварной с маслом	75	1.4	2.1	11.5	71.2	10.4	318
3	Чай с вареньем	180/15	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		9.38	16.48	42.27	319.19	14.07	
	Всего за день	1826	73.836	66.876	276.046	1738.12	39.24	

3 ДЕНЬ

Наименование блюд		ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Каша пшенная с маслом и сахаром	158	4.275	1.215	0.63	129.195	С	0
2	Вафли	25	0.8	0.7	20	86	0.6	168
3	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0.126	0.018	10.206	41	2.82	
	ИТОГО		5.201	1.933	30.836	256.195	3.42	393
	2-й завтрак - банан	100	9	0.3	12.16	57	6	368г
ОБЕД								
1	Салат из квашеной капусты	50	0.8	5	1.79	55.3	24.5	28
2	Суп с рыбными фрикадельками	200/20	12.3	6.03	13.08	151.7	9.42	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	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
	ИТОГО							
			27.3	14.13	61.9	477.6	41.02	
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 об 2004г ред Лапиной
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	1635	60.09	30.828	150.94	1176.81	51.08	

4 ДЕНЬ										
Наименование блюд		ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№		
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы				ККАЛ	С, мг
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	368		
	ОБЕД									
1	Винегрет овощной	50	0.67	3.06	3.75	45.75	6.6	45		
2	Суп картофельный с клецками и зеленью	200/20/1	7.64	5	25.8	162.31	11.9	85/120		
3	Котлета мясная	60	9.5	6.8	9.5	188	0.09	282		
4	Пюре картофельное	120	2.44	4.2	16.36	109.8	14.5	321		
5	Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	21.492	87.84	1.548	372		
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0			
	ИТОГО		23.894	19.804	97.052	690.2	34.638			
	ПОЛДНИК									
1	Булочка ванильная	75	5.9	6.09	40.86	241	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	70/70	6.52	1.73	6.2	66.2	1.08	260/355		
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	Булочка ванильная	50	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01			
	ИТОГО		9.624	4.728	31.738	208.706	6.408			
	Всего за день	1696	59.478	53.422	173.71	1388.11	48.746			

5 ДЕНЬ										
Наименование блюд		ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры		
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы					
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	1/2	2.5	2.3	0.14	31.5	0	213		
4	Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.8	1.44	397		
	ИТОГО		15.83	18.058	49.092	421.8	2.63			
	2-й завтрак - яблоко печеное	80	0.32	0.32	24.8	104	3.39	385		
	ОБЕД									
1	Икра кабачковая	50	0.6	3.5	3.7	48.5	2			
						87.8				
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	200/4/1	1.64	4	11.28		7.04	58		
						124	0.04	439-сб.2004 ред. Лапиной		
3	Печень тушеная в сметанном соусе	50/50	15.5	6.2	24	112.3		317		
4	Макароны отварные	100	4	3	17.6	76.8	3.6	399		
5	Сок	180	0.9	0	18.18	96.5	0			
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15					
	ИТОГО		26.14	17.3	94.91	545.9	12.68			
	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 повидла	180	0.07		20.03	80.46	0.07	383		
	ИТОГО		19.3	16.81	48.69	424.91	4.27			
	Всего за день	1662	65.09	55.488	222.49	1557.38	23.27			

6 ДЕНЬ										
	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№ рецептуры		
	З А В Т Р А К		белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С			
1	Печенье со сливочным маслом	40/5	3	4.54	34.1	159	0	10		
2	Макароны отварные с маслом	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	180	1.26	0	16.38	63	7.2	399		
	О Б Е Д									
1	Салат из свежей капусты	50	0.84	3.05	5.19	51.6	17.47	20		
2	Суп с рыбными консервами и зеленью	200/1	6.88	6.72	11.46	237	7.28	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	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0			
	ИТОГО		25.056	22.588	89.144	815	39.7			
	П О Л Д Н И К									
	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01			
1	Ряженка	150	3.72	3.2	5.41	65.11	0.4	401		
	ИТОГО		3.72	3.2	5.41	65.11	0.4			
	У Ж И Н									
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	1721	55.67	47.869	211.9	1616.71	48.998			

7 ДЕНЬ										
Наименование блюд		ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин		№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы		ККАЛ	С		
ЗАВТРАК		30/5/11	4.62	6.72	14.23	135.9	0.07		3	
1	Бутерброд с маслом и сыром									
2	Каша манная с маслом	190	5.4	7.4	26.5	130.3	0.2		185	
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17		395	
	ИТОГО		12.82	16.51	53.49	350.2	1.44			
	2-й завтрак - яблоко	100	0.35	0.35	8.62	38.72	8.8		368	
ОБЕД										
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0.83	2.08	4.2	38.5	4.9		34	
2	Суп-рассольник со сметаной и зеленью на к	200/4/1	16.7	7.52	26.44	93.17	0.7		76/511	
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	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36		376	
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0			
	ИТОГО		33.136	25.218	110.6	651.48	22.15			
ПОЛДНИК										
1	Кефир 3.2%	150	3.48	3	5.06	60.77	0.3		401	
2	Ватрушка с повидлом	75	13.5	11.1	57.8	350.7	0.03		453/458	
	ИТОГО		16.98	14.1	62.86	411.47	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	180/15	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		20.29	9.17	37.47	315.89	12.63			
	Всего за день	1821	83.576	65.348	273.04	1767.8	45.35			

8 ДЕНЬ									
	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№	
	З А В Т Р А К		белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры	
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5.5	10.6	99	0.04	1	
2	Каша геркулесовая с маслом	190	4.9	2.7	0.4	133.6	0	168	
3	Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	0.126	0.018	10.206	41	2.82	393	
	ИТОГО		7.026	8.218	21.206	273.6	2.86		
	2-й завтрак -банан	100	9	0.3	12.16	57	6	368г	
	О Б Е Д								
1	Винегрет овощной	50	0.67	3.06	3.75	45.75	6.6	45	
						98.4		135 сб 2004г. Ред Липиной	
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	200/4/1	1.4	3.9	9.4		11.4		
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	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0		
	ИТОГО		21.87	20.18	80.93	615.75	21.66		
	П О Л Д Н И К								
1	Йогурт 2,5%	150	3.5	3	5	60.77	0.3	401	
	ИТОГО		3.5	3	5	60.77	0.3		
	У Ж И Н								
1	Сырники из творога с морковью	100	14	11.6	21	245	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		15.47	16.47	51.6	417.16	4.44		
	Всего за день	1713	56.866	48.168	170.9	1424.28	35.26		

9 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		С, мг	
	З А В Т Р А К							
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
	О Б Е Д							
1	Икра морковная	50	0.1	1.9	5.1	48	2.75	54
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	200/4/1	1.64	4	11.28	87.8	7.04	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	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
	ИТОГО		13.176	17.418	86.674	560.3	25.75	
	П О Л Д Н И К							
1	Булочка ванильная	75	5.9	6.09	40.86	241	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	
	У Ж И Н							
1	Пудинг рыбный запеченный	70	8.75	3.85	5.25	91	0.43	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		11.854	6.848	30.788	233.506	5.758	
	Всего за день	160	51.97	54.024	165.17	1305.8	39.478	

10 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5.5	10.6	99	0.04	1
2	Суп молочный пшенный	200	7.55	7	22.8	184.5	1.15	93
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
4	Пряник	30	1.98	1.68	22.08	106.2	0	
	ИТОГО		14.33	16.57	68.24	473.7	2.36	
	2-й завтрак - яблоко печеное	80	0.32	0.32	24.8	104	3.39	385
	О Б Е Д							
1	Икра свекольная	50	0.1	1.9	5.1	48	2.75	54
2	Щи со сметаной и зеленью	200/4/1	1.4	3.9	6.8	67.8	14.8	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	50	3.3	0.6	16.7	87	0	
	ИТОГО		17.244	14.444	72.592	501.64	19.398	
	П О Л Д Н И К							
1	Йогурт 2,5%	150	3.5	3	5	60.77	0.3	401
	ИТОГО		3.5	3	5	60.77	0.3	
	У Ж И Н							
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		
3	Кисель плодово-ягодный	180	0.07	0	15.3	59		648 сб 2004г ред Лапиной
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	1677	50.9	44.3	224.3	1502.3	25.6	
	среднее значение за весь период	1561	61	54	209	1498	39.781	

Среднее за 10 дней

пищевая ценность		энерг. ценность		Витамин
жиры	белки	углеводы	ккал	С
54	61	209	1498	39.8
	ж	б	у	ккал
норма		60	54	261
отклонения		10%		1800
		55	61	208
				1498