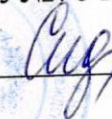


УТВЕРЖДАЮ

Заведующая ДОУ №76 г. Липецка

Сидорова Г.В.



Меню двухнедельное

для детей от 3 до 8 лет

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения №76 г. Липецка**

(стоимостью - 137 рубля в день с 12-ти часовым пребыванием)

1 ДЕНЬ

Наименование блюд		ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
ЗАВТРАК		в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Печенье с маслом	45/5	3,5	4,84	36,1	161	0	10
2	Каша гречневая с маслом	150	4	6,05	26,44	210	0.48	165
3	Чай с сахаром и лимоном	195/5	0.14	0.02	11.4	45.5	3.1	392
ИТОГО		400	7.64	10.91	73.94	416.5	3.58	
2-й завтрак - фрукты		100	0.35	0.35	8.62	42	8.8	
ОБЕД								
1	Салат из свеклы с сыром	50	2.4	4.75	3.5	66.4	4.1	31
2	Суп картофельный с бобовыми, гренками и зеленью	180/15	5.9	4.1	33.7	162	4.66	81/115
3	Биточки мясные	70	10.8	8.2	11.2	162.1	0.09	282
4	Пюре картофельное	130	2.6	4.1	17.7	118.96	14.5	321
5	Компот из сухофруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.9	0.5	14	74	0	
ИТОГО		665	24.996	21.668	105.08	685.16	23.71	
ПОЛДНИК								
1	Ряженка	200	5.8	5	8.4	106.5	0.3	401
2	Батон йодированный с повидлом	35/15	2.6	0.9	28	135	0.04	0
ИТОГО		250	8.4	5.9	36.4	241.5	0.34	
УЖИН								
1	Голубцы ленивые из свинины	155	14	5.5	10.03	219.5	6.34	298
2	Соус сметанный	60	0.87	2.47	1.53	53.4	0.8	355
3	Кофейный напиток с молоком	200	3.1	2.6	14	93.3	1.17	395
4	Батон йодированный	35	2.3	1	17.1	92	0.01	
ИТОГО		450	20.27	11.57	42.66	458.2	8.32	
Всего за день		1855	59.60	50.398	266.7	1843.36	44.75	

2 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/10	4.8	6.7	14.3	136	0.07	3
2	Каша манная с маслом	180	5.4	7.4	26.5	198	0.2	185
3	Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.8	1.44	397
	ИТОГО	400	13.98	17.358	56.352	440.8	1.71	
	2-й завтрак - фрукты	100	1.5	0.5	19	96	7.2	
	ОБЕД							
1	Салат из свежей капусты	50	0.79	2.54	4.28	43	14.56	20
2	Суп - лапша домашняя на к/б с зеленью	180	10.9	7.06	26.1	92.9	0.7	118/86
3	Котлета рубленая из птицы с соусом	70/30	11	11.6	13.2	236	1.0	305/348
4	Рис отварной	130	2.6	4.1	17.7	119.9	0.3	304
5	Компот из кураги	180	3.5	0.018	24.984	111.7	0.36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.9	0.5	14	74	0	
	ИТОГО	680	30.69	25.818	100.264	677.5	15.92	
	ПОЛДНИК							
1	Кефир 3,2%	200	5.8	5	8.4	106.5	0.3	401
2	Ватрушка с повидлом	50	6.13	3.1	20	168.9	0.03	453/458
	ИТОГО	250	10.73	8.1	28.4	275.4	0.33	
	УЖИН							
1	Шницель рыбный натуральный	70	10.4	11.01	7.1	102	2.24	258
2	Картофель отварной с маслом	130	2.14	2.1	11.5	125.2	10.4	318
3	Чай с сахаром	180	0.05	0.09	8.57	37.6	1.42	394
4	Батон йодированный	20	1.54	0.58	10.7	55	0.01	
5	Свекла отварная кусочками	50	0.75	0.05	5	24.8	3.1	
	ИТОГО	450	15.38	13.83	42.87	344.6	17.17	
	Всего за день	1880	72.28	65.606	246.886	1834.30	42.33	

3 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Каша пшенная с маслом и сахаром	180	4.8	1.215	0.78	187.1	0	168
2	Вафли	20	0.64	0.56	16	75	0.6	
3	Чай с сахаром и лимоном	195/5	0.14	0.02	11.2	45	2.82	393
	ИТОГО	400	5.58	1.795	27.98	307.1	3.42	
	2-й завтрак - фрукты	100	1.5	0.5	19	96	7.2	
	ОБЕД							
1	Салат из квашеной капусты	50	0.8	5	1.79	56.8	24.5	28
2	Суп с отварной рыбой	180	12.3	6.03	13.08	179.1	9.42	83/124
3	Жаркое по домашнему	150	10.8	2.7	9.6	118.9	3.5	276
4	Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	21.5	92.4	3.6	399
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.9	0.5	14	74	0	
	ИТОГО	600	26.94	14.374	59.97	521.2	41.02	
	ПОЛДНИК							
1	Батон йодированный с повидлом	35/15	2.6	0.9	28	135	0.01	
2	Ряженка	200	5.8	5	8.4	106.5	0.4	401
	ИТОГО	250	8.4	5.9	36.4	239.5	0.4	
	УЖИН							
1	Запеканка из творога	100	13.2	9	12.9	250	0.08	237
2	Соус молочный сладкий	60	1.16	2.7	7.9	65.9	0.16	351
3	Кисель плодово-ягодный	200	0.07	0	15.3	160.1		648 сб 2004г ред Лапшиной
4	Салат из моркови	60	1.25	0.1	11.6	53.3	2.4	41
5	Сушка	30	3.3	4.2	21.6	111.1		
	ИТОГО	450	18.98	16	69.3	640.4	2.64	
	Всего за день	1800	61.4	38.569	212.65	1804.20	54.68	

4 ДЕНЬ

4 ДЕНЬ

Наименование блюд		ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С, мг	рецептуры
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/10	4.8	6.7	14.3	136	0.07	3
2	Омлет натуральный с маслом	110	9.7	18.9	1.8	195.9	0.15	215
3	Салат из зеленого горошка	50	1.4	2.5	3.1	41.8	0.01	
4	Кофейный напиток с молоком	200	3.1	2.6	17.1	93.3	1.17	395
ИТОГО		400	19	30.7	36.3	467	1.4	
2-й завтрак - фрукты		100	1.5	0.5	19	96	7.2	
ОБЕД								
1	Винегрет овощной	50	0.67	3.06	3.75	45.75	6.6	45
2	Суп картофельный с клецками и зеленью	180	7.64	5	25.8	153	11.9	85/120
3	Котлета мясная	70	10.44	8.2	11.2	165.16	0.09	282
4	Пюре картофельное	130	2.6	4.2	17.2	118.9	14.5	321
5	Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	21.492	92.4	1.548	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.9	0.5	14	74	0	
ИТОГО		650	24.394	21.104	93.442	649.21	34.638	
ПОЛДНИК								
1	Булочка ванильная	50	3.5	4.06	27.2	161	0	467
2	Простокваша 3.2%	200	5.8	5	8.4	106.5	0.3	401
ИТОГО		250	9.3	9.06	35.6	267.5	0.3	
УЖИН								
1	Тефтели рыбные в соусе	70/50	9.8	2.8	13	112.1	2.94	260/355
2	Капуста тушеная	130	2.6	7.2	12	119.6	5.3	336
3	Чай с сахаром	180	0.055	0.018	8.388	37.6	0.018	392
4	Батон	20	1.5	0.58	10.7	55	0.01	
ИТОГО		450	13.955	10.598	44.088	324.3	8.268	
Всего за день		1840	68.149	71.962	228.43	1804.01	51.806	

5 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом	25/5	1.8	5.6	10.9	102	0.04	1
2	Каша рисовая	180	7.55	7	22.8	110	1.15	
3	Яйцо вареное	1/2 (40)	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	430	15.63	18.158	49.392	350.3	2.63	
	2-й завтрак - фрукты	100	0.32	0.32	8.62	42	3.39	
	ОБЕД							
1	Икра кабачковая	50	0.6	3.5	3.7	48.5	2	
						78.7		
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	180	1.39	3.5	9.1		7.04	58
3	Печень тушеная в сметанном соусе	80	15.5	6.2	24	96.5	0.04	439-сб.2004 ред. Лапшиной
4	Макароны отварные	130	4.7	3.6	22.8	139		317
5	Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	21.492	87.84	1.5	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.9	0.5	14	74	0	
	ИТОГО	660	22.334	16.944	81.092	524.54	10.58	
	ПОЛДНИК							
1	Ватрушка с повидлом	50	6.13	3.1	20	168.9	0.03	453/458
2	Йогурт 2,5%	200	5.8	5	8.4	106.5	0.3	401
	ИТОГО	250	11.93	8.1	28.4	275.4	0.33	
	УЖИН							
1	Вареники ленивые с маслом и сахаром	130	34.2	25.5	40.3	493.2	0.72	229
2	Салат из моркови с яблоками	60	5.16	3.13	4.7	45	3.48	40
3	Пряник	60	3.34	3	45	180	0	
4	Чай с лимоном и сахаром	195/5	0.14	0.02	11.2	45	0.07	383
	ИТОГО	450	42.84	31.65	101.2	763.2	4.27	
	Всего за день	1890	70.72	58.228	187.61	1955.44	10.62	

6 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	Печенье со сливочным маслом	45/5	3.5	4.84	36.1	159	0	10
2	Макароны отварные с маслом	150	26.4	4.2	5.49	165.48		317
3	Чай с сахаром	200	0.13	0.018	8.388	41.3	0.018	392
	ИТОГО	400	30.03	9.058	49.978	365.78	0.018	
	2-й завтрак - Сок яблочный	180	1.26	0	16.38	63.2	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	180	6.12	6.04	10.86	120	7.28	87
3	Шницель мясной	70	10.8	8.2	11.2	137.4	0.09	282
4	Пюре картофельное	130	2.6	4.1	17.7	118.96	14.5	321
5	Компот из сухофруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.9	0.5	14	74	0	
	ИТОГО	650	23.656	21.908	83.934	603.66	39.7	
	П О Л Д Н И К							
	Батон йодированный с повидлом	35/15	2.6	0.9	22	135	0.01	
1	Ряженка	200	5.8	5	8.4	106.5	0.4	401
	ИТОГО	250	8.4	5.9	30.4	241.5	0.41	
	У Ж И Н							
1	Запеканка из творога	100	17.5	12	17.7	247	0.08	237
2	Соус молочный сладкий	60	1.05	2.4	7.5	59.4	0.16	351
3	Какао с молоком	200	3.78	3.258	20.7	142	1.44	397
4	Салат из моркови	60	1.25	0.1	11.6	53.3	2.4	41
5	Сухарик ванильный	30	3.4	5.1	20.4	112.1		
	ИТОГО	450	26.98	22.858	77.9	613.8	4.08	
	Всего за день	1930	90.326	59.724	258.59	1887.94	51.408	

7 ДЕНЬ

7 ДЕНЬ								
Наименование блюд		ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы			
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/10	4.8	6.8	14.4	135.9	0.07	3
2	Каша манная с маслом	180	5.4	7.4	26.5	198	0.2	185
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
ИТОГО		400	13	16.59	53.66	417.9	1.44	
2-й завтрак - фрукты		100	0.35	0.35	8.62	42	8.8	
ОБЕД								
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0.83	2.08	4.2	47.9	4.9	34
2	Суп-рассольник со сметаной и зеленью на к	180	1.4	3.6	11.9	127.4	0.7	76/511
3	Суфле из отварной птицы	70	10.9	10.9	1.9	168.9	15	310
4	Рагу овощное	130	2.4	5.2	12.3	139.9	0	317
6	Компот из кураги	180	0.396	0.018	24.984	127.8	0.36	376
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.9	0.5	14	74	0	
ИТОГО		650	18.826	22.298	69.284	685.9	20.96	
ПОЛДНИК								
1	Ряженка	200	5.8	5	8.4	106.5	0.3	401
2	Ватрушка с повидлом	50	6.13	3.1	20	168.9	0.03	453/458
ИТОГО		250	11.93	8.1	28.4	275.4	0.33	
УЖИН								
1	Рыба запеченая в омлете	80	16.5	4.3	2.7	107	0.8	249
2	Картофель отварной с маслом	130	2.14	2.1	11.5	125.2	10.4	318
3	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	8.7	41.1	1.42	394
4	Батон йодированный	40	3.08	1.08	21	115	0.01	
ИТОГО		450	21.79	7.5	43.9	388.3	12.63	
Всего за день		1850	65.896	54.838	203.86	1809.5	44.16	

8 ДЕНЬ

8 ДЕНЬ								
Наименование блюд		ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы			
1	Бутерброд с маслом	25/5	1.8	5.6	10.9	102	0.04	1
2	Каша геркулесовая с маслом	180	4.9	2.7	0.4	126	0	168
3	Чай с сахаром и лимоном	185/5	0.14	0.02	11	44.2	2.82	393
ИТОГО		400	6.84	8.32	22.3	272.2	2.86	
2-й завтрак - фрукты		100	0.32	0.3	24.8	104	3.39	
ОБЕД								
1	Винегрет овощной	50	0.67	3.06	3.75	45.75	6.6	45
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	180	1.4	3.9	9.4	98.4	11.4	135 сб 2004г. Ред Липшиной
3	Гуляш из отварного мяса	80	9.7	7.8	2	145	0.06	
4	Гречка отварная	130	7.4	6.2	35	234		313
5	Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	21.5	87.84	1.5	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.9	0.5	14	74	0	
ИТОГО		660	22.214	21.604	85.65	684.99	19.56	
ПОЛДНИК								
1	Йогурт 2,5%	200	5.8	5	8.4	106.5	0.3	
2	Булочка школьная	50	4.1	1.6	27	143		472
ИТОГО		250	9.9	6.6	35.4	249.5	0.3	
УЖИН								
1	Сырники из творога	100	14	11.6	21	229	0.73	231
2	Соус молочный сладкий	60	1.01	2.29	6.73	52.78	0.16	351
3	Кофейный напиток с молоком	200	3.1	2.6	14	93.3	1.17	395
4	Пряник	40	2.3	2	30	144	0	
5	Салат из моркови с яблоками	50	0.43	2.61	3.94	40.95	3.48	40
ИТОГО		450	20.84	21.1	75.67	560.03	5.54	
Всего за день		1860	60.114	57.924	243.82	1870.72	31.65	

9 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С, мг	рецептуры
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/10	4.8	6.7	14.3	136	0.07	3
2	Омлет натуральный с маслом	110	9.7	18.9	1.8	198.7	0.15	215
3	Салат из зеленого горошка	50	1.4	2.5	3.1	41.8	0.01	
4	Какао с молоком	200	3.1	2.6	17.1	110.8	1.44	397
	ИТОГО	400	19	30.7	36.3	487.3	1.67	
	2-й завтрак -фрукты	100	1.5	0.5	21	104	10	
	О Б Е Д							
1	Икра морковная	50	0.1	1.9	5.1	52.9	2.75	54
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	180	1.39	3.5	9.1	89.9	7.04	58
3	Тефтели мясные в соусе томатном	70/30	3.5	6.7	8.8	126.5	1.1	287/348
4	Пюре картофельное	130	2.6	4.2	17.2	118.9	14.5	321
5	Компот из сухофруктов	180	0.396	0.018	24.984	105.3	0.36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.9	0.5	14	74	0	
	ИТОГО	680	10.886	16.818	79.184	567.5	25.75	
	ПОЛДНИК							
1	Булочка ванильная	50	3.5	4.06	27.2	161	0	467
2	Простокваша	200	5.8	5	8.4	106.5	0.3	401
	ИТОГО	250	9.3	9.06	35.6	267.5	0.3	
	У Ж И Н							
1	Пудинг рыбный запеченный	70	8.75	3.85	5.25	109.5	0.43	269
2	Капуста тушеная	150	2.6	4.2	12.2	121	5.3	336
3	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	8.7	41.1	1.42	394
4	Батон йодированный	30	3.5	1.05	19	112	0.01	
	ИТОГО	450	14.92	9.12	45.15	383.6	7.16	
	Всего за день	1880	55.606	66.198	217.23	1809.9	44.88	

10 ДЕНЬ

10 ДЕНЬ								
Наименование блюд		ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы			
1	Бутерброд с маслом	25/5	1.8	5.6	10.9	102	0.04	1
2	Суп молочный пшенный	190	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
ИТОГО		400	12.15	14.99	46.46	370.5	2.36	
2-й завтрак - фрукты		100	0.32	0.32	24.8	104	3.39	385
ОБЕД								
1	Икра свекольная	50	0.1	1.9	5.1	48	2.75	54
2	Щи со сметаной и зеленью	180	1.4	3.5	9	85.6	7.14	67
3	Макароны отварные	130	4.7	3.6	22.8	139	0.3	317
4	Биточки рубленая из мяса птицы	70	10.3	10.8	6.9	159	0.09	306
5	Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	21.492	87.84	1.548	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.9	0.5	14	74	0	
ИТОГО		650	19.544	20.444	79.292	593.44	11.828	
ПОЛДНИК								
1	Йогурт 2,5%	200	5.8	5	8.4	106.5	0.3	
2	Пряник	50	2.8	2.5	38	181		
ИТОГО		250	8.6	7.5	46.4	287.5	0.3	
УЖИН								
1	Пудинг из творога с рисом	100	14.73	9.93	18.93	224	0.18	236
2	Соус молочный сладкий	60	1.02	2.31	6.078	57.75		
3	Кисель плодово-ягодный	200	0.076	0	17.6	82		648 сб 2004г ред Лапшиной
4	Сухарик	30	3.4	5.1	20.4	112.1		
5	Салат из моркови	60	1.25	0.1	11.6	53.3	2.4	41
ИТОГО		450	20.476	17.44	74.608	529.15	0.18	
Всего за день		1850	61.1	60.7	271.6	1884.6	18.1	
среднее значение за весь период		1855				1850		