Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №20
_____А.В. Пшеничный

МЕНЮ
двухнедельное
для детей от 2 до 3 лет
муниципальных образовательных учреждений города Липецка,
реализующих образовательные программы дошкольного образования
с 12-ти часовым пребыванием,
на 2021 год
Стоимостью – 112 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	2,25	3,03	29,85	125,1	0	10
2	Каша гречневая с маслом и сахаром	108	2,81	3,05	23,44	131,48	0,48	165
3	яйцо вареное	1 шт	5,05	4,6	0,28	63	0	213
4	Чай с сахаром	150\8	0,045	0,015	6,99	28	0,015	392
	ИТОГО		**10,155**	**10,695**	**60,56**	**347,58**	**0,495**	
	2-й завтрак - Сок яблочный	180	1,26	0	16,38	63	7,2	399
	О Б Е Д							
1	свекла отварная кусочком	40	0,56	2,03	3,46	34,4	11,64	20
2	Суп картофельный с бобовыми, гренками и зеленью	150/15/1	4,95	3,45	28,08	135,18	3,49	81/115
3	Котлета мясная с маслом	75/3	11,88	8,74	11,93	234,95	0,09	282
4	Пюре картофельное	120	2,44	4,2	16,36	109,8	14,5	321
5	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	ИТОГО		**22,96**	**18,885**	**96,76**	**676,22**	**30,02**	
	П О Л Д Н И К							
1	Ряженка 4%	175	4,35	3,75	6,32	75,96	0,45	401
2	Булочка веснушка	50	3,95	4,06	27,24	161		473
	ИТОГО		**8,3**	**7,81**	**33,56**	**236,96**	**0,45**	
	У Ж И Н							
1	Голубцы ленивые	160	14	5	10,06	218,66	10,72	298
2	Соус сметанный	75	1,3	3,7	2,3	80,1	1,2	355
3	Кофейный напиток с молоком	150	2,33	2	10,63	70	1	395
4	Батон йодированный	20	1,35	0,58	10,1	52,6	0,01	
	ИТОГО		**18,98**	**11,28**	**33,09**	**421,36**	**12,93**	
	Всего за день	**1754**	**61,66**	**48,67**	**240,35**	**1745,12**	**51,095**	

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	30/4/10	4,62	6,72	14,23	135,9	0,07	3
2	Каша манная с маслом и сахаром	158	4,275	1,215	0,63	129,195	0	168
3	сухарик	30	1,98	1,68	22,08	106,2	0	
4	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	93,39	1,42	394
	ИТОГО		**14,065**	**12,405**	**50,51**	**464,685**	**1,49**	
	2-й завтрак - апельсин	100	9	0,3	12,16	57	6	368г
	ОБЕД							
1	икра кабачковая	40	0,5	2,8	2,9	38,5	1,6	
2	Суп - лапша домашняя на к/б с зеленью	150/1	1,32	3,05	7,16	61,35	0,3	118/86
3	плов из отварной птицы	50/100	15	13,8	25	280	0,32	304
4	Компот из кураги	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	ИТОГО		**20,016**	**20,118**	**76,154**	**558,69**	**2,58**	
	ПОЛДНИК							
1	Кефир 3.2%	175	4,06	3,5	5,9	70,9	0,36	401
2	Ватрушка с повидлом	50	9	4,7	38,5	233,8	0,03	453/458
	ИТОГО		**13,06**	**8,2**	**44,4**	**304,7**	**0,39**	
	УЖИН							
1	Шницель рыбный натуральный с маслом	65/5	3,58	11,98	7,78	110,7	2,44	258
2	Картофель отварной с маслом	110	2,09	3,1	16,8	104,4	15,4	318
3	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,8	1,44	397
4	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,15	78,9	0,01	
	ИТОГО		**11,7**	**19,208**	**55,282**	**400,8**	**19,29**	
	Всего за день	**1688**	**67,841**	**60,231**	**238,51**	**1785,88**	**29,75**	

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	Каша пшенная с маслом и сахаром	158	4,275	1,215	0,63	129,195	0	168
2	вафли	25	0,8	0,7	20	86	0,6	
3	Чай с сахаром и лимоном	150/8/7	0,126	0,018	10,206	41	2,82	393
	ИТОГО		**5,201**	**1,933**	**30,836**	**256,195**	**3,42**	
	2-й завтрак - банан	100	9	0,3	12,16	57	6	368г
	О Б Е Д							
1	Винегрет овощной	40	0,54	2,45	3	36,6	5,3	45
2	Щи из свежей капусты со сметаной на м/б с зеленью	150/5/1	1,05	2,93	5,09	50,85	11,09	67
3	Жаркое по домашнему	160	11,3	2,9	10	111,3	4	276
4	Сок	180	0,9	0	18,18	76,8	3,6	399
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	ИТОГО		**16,59**	**8,73**	**52,38**	**352,69**	**23,99**	
	П О Л Д Н И К							
1	Ряженка 4%	175	4,35	3,75	6,32	75,96	0,45	401
2	пряник	60	3,96	3,36	44,16	212,4	0	
	ИТОГО		**8,31**	**7,11**	**50,48**	**288,36**	**0,45**	
	У Ж И Н							
1	Запеканка из творога	100	17,55	12	17,15	247	0,18	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 сб 2004г ред Лапшиной
4	Салат из моркови	50	0,63	0,005	5,8	26,15	2,4	41
	ИТОГО		**19,22**	**14,265**	**44,88**	**382,9**	**0,34**	
	Всего за день	**1640**	**58,32**	**32,338**	**190,74**	**1337,15**	**34,2**	

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	30/4/9	4,62	6,72	14,23	135,9	0,07	3
2	Омлет натуральный с маслом	100/3	8,81	16,9	1,7	195,4	0,15	215
3	Чай с вареньем	180\15	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
4	салат из горошка консервированного	30	0,9	1,15	1,88	25,08	3,3	10
	ИТОГО		**14,384**	**24,788**	**26,198**	**389,986**	**0,238**	
	2-й звтрак -яблоко	100	0,35	0,35	8,62	38,72	8,8	368
	О Б Е Д							
1	Икра морковная	40	0,7	1,38	3,66	30	2	54
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками и зеленью	150/20/1	4,42	3,43	10,3	90	7,46	83/121
3	запеканка из печени с рисом	158	19	7,8	21	234,5	8,8	294
4	соус сметанный	75	1,3	3,7	2,3	80,1	1,2	355
5	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	ИТОГО		**28,34**	**16,88**	**71,28**	**584,94**	**20,75**	
	П О Л Д Н И К							
1	Простокваша 3.2%	175	4,06	3,5	5,9	70,9	0,36	401
	ИТОГО		**4,06**	**3,5**	**5,9**	**70,9**	**0,36**	
	У Ж И Н							
1	Тефтели рыбные в соусе	60/30	8	0,75	6	63	1	260/355
2	Капуста тушеная	110	2,2	3,5	10,4	82,6	7,8	336
3	Кофейный напиток с молоком	150	2,33	2	10,63	70	1	395
4	Батон йодированный	20	1,35	0,58	10,1	52,6	0,01	
	ИТОГО		**13,88**	**6,83**	**37,13**	**268,2**	**9,81**	
	Всего за день	**1652**	**61,014**	**52,348**	**149,13**	**1352,75**	**39,958**	

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	119	0	1
2	Суп молочный с рисом	200	6	5,6	18,2	147,6	0,92	93
3	Какао с молоком	150	3,15	2,715	12,96	88,99	1,2	397
	ИТОГО		**11,55**	**14,925**	**43,96**	**355,59**	**2,12**	
	2-й звтрак - яблоко печеное	100	0,4	0,4	31	130	4,2	385
	О Б Е Д							
1	салат из квашеной капусты	40	0,53	3,3	1,2	36,8	18	28
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	150/5/1	1,23	3	8,46	65,62	5,28	58
3	Котлета мясная с маслом	75/3	11,88	8,74	11,93	234,95	0,09	282
4	Пюре картофельное	120	2,44	4,2	16,36	109,8	14,5	321
5	Сок	180	0,9	0	18,18	76,8	3,6	399
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	ИТОГО		**19,78**	**19,69**	**72,24**	**601,11**	**41,47**	
	П О Л Д Н И К							
1	Йогурт 2,5%	175	4,06	3,5	5,9	70,9	0,36	401
2	Сушки	30	3,3	0,4	21,9	99	0	
	ИТОГО		**7,36**	**3,9**	**27,8**	**169,9**	**0,36**	
	У Ж И Н							
1	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,93	18,93	224	0,18	236
2	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	351
3	Чай с молоком	150	2,6	2,3	11,3	77,8	1,2	394
4	салат из моркови с яблоками	50	0,43	2,61	3,94	40,95	3,48	40
	ИТОГО		**18,73**	**17,1**	**40,8**	**393,5**	**1,54**	
	Всего за день	**1654**	**57,82**	**56,015**	**215,8**	**1650,10**	**49,69**	

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	70/5	5,25	7,95	59,65	278	0	10
2	Макароны отварные с маслом	100	3,3	2,5	14,6	93,58		317
3	Мармелад	20	0,02	0	15,88	64,2	0,4	
4	Чай с сахаром	150\8	0,045	0,015	6,99	28	0,015	392
	ИТОГО		**8,615**	**10,465**	**97,12**	**463,78**	**0,415**	
	2-й завтрак - Сок яблочный	180	1,26	0	16,38	63	7,2	399
	О Б Е Д							
1	Салат из свежей капусты	40	0,56	2,03	3,46	34,4	11,64	20
2	Суп с рыбными консервами и зеленью	150/1	5,15	5	15,3	178,4	5,46	87
3	Шницель мясной с маслом	75/3	11,88	8,74	11,93	234,95	0,09	282
4	Пюре картофельное	120	2,44	4,2	16,36	109,8	14,5	321
5	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	ИТОГО		**23,16**	**20,435**	**83,98**	**719,44**	**31,99**	
	П О Л Д Н И К							
1	Ряженка 4%	175	4,35	3,75	6,32	75,96	0,45	401
2	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161		467
	ИТОГО		**8,3**	**7,81**	**33,56**	**236,96**	**0,45**	
	У Ж И Н							
1	Запеканка из творога	100	17,55	12	17,15	247	0,18	237
2	соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	351
3	Какао с молоком	150	3,15	2,715	12,96	88,995	1,2	397
4	яйцо вареное	1 шт	5,05	4,6	0,28	63	0	213
	ИТОГО		**26,72**	**21,575**	**37,02**	**449,745**	**1,54**	
	Всего за день	**1677**	**68,055**	**60,285**	**268,06**	**1932,93**	**41,595**	

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	30/5/10	4,62	6,72	14,23	135,9	0,07	3
2	Каша манная с маслом и сахаром	158	3,4	0,33	0,11	108,13	0	168
3	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	93,39	1,42	394
	ИТОГО		**11,21**	**9,84**	**27,91**	**337,42**	**1,49**	
	2-й завтрак - банан, сок	100/100	9,63	0,3	20,35	88,5	9,1	368г
	О Б Е Д							
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,66	1,66	3,3	30,8	3,9	34
2	Суп-рассольник со сметаной и зеленью на к/б	150/5/1	1,19	3,08	9,96	73,81	4,53	76
3	Котлета рубленная из птицы	70	10,99	11,25	11,64	191,33	0,58	305
4	Рис отварной	100	2,434	3,583	24,456	139,8	0	315
5	Соус томатный	50	0,58	2,1	4	37,25	1,19	348
6	Компот из кураги	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	ИТОГО		**18,984**	**22,138**	**90,286**	**634,88**	**10,5**	
	П О Л Д Н И К							
1	Кефир 3.2%	175	4,06	3,5	5,9	70,9	0,36	401
2	Ватрушка с повидлом	50	9	4,7	38,5	233,8	0,03	453/458
	ИТОГО		**13,06**	**8,2**	**44,4**	**304,7**	**0,39**	
	У Ж И Н							
1	котлета рыбная любительская с маслом	60/2	8,25	2,55	6,67	84	2,1	247
2	Картофель отварной с маслом	110	2,09	3,1	16,8	104,4	15,4	318
3	Кофейный напиток с молоком	150	2,33	2	10,63	70	1	395
4	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,15	78,9	0,01	
	ИТОГО		**14,92**	**8,52**	**49,25**	**337,3**	**18,51**	
	Всего за день	**1766**	**67,804**	**48,998**	**232,2**	**1702,8**	**39,99**	

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	30/5	2,4	6,61	12,8	119	0	1
2	Каша геркулесовая с маслом и сахаром	158	4,02	2,22	0,33	110,79	0	168
3	Чай с сахаром и лимоном	150/8/7	0,126	0,018	10,206	41	2,82	393
	ИТОГО		**6,546**	**8,848**	**23,336**	**270,79**	**2,82**	
	2-й завтрак -апельсин	100	9		8,42	38	16,8	371
	О Б Е Д							
1	Винегрет овощной	40	0,54	2,45	3	36,6	5,3	45
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	150/5/1	1,04	2,93	7,5	73,081	8,55	135 сб 2004г. Ред Липшиной
3	макаронник с мясом	120	13,65	8,74	25,04	234	0,0085	292
4	соус сметанный	75	1,3	3,7	2,3	80,1	1,2	355
5	Сок	180	0,9	0	18,18	76,8	3,6	399
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	ИТОГО		**20,23**	**18,27**	**72,13**	**577,721**	**18,6585**	
	П О Л Д Н И К							
1	Йогурт 2,5%	175	4,06	3,5	5,9	70,9	0,36	401
	ИТОГО		**4,06**	**3,5**	**5,9**	**70,9**	**0,36**	
	У Ж И Н							
1	Сырники из творога с морковью	100	14,09	11,55	21,12	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	393
4	салат из моркови с яблоками	50	0,43	2,61	3,94	40,95	3,48	40
	ИТОГО		**15,56**	**16,42**	**51,72**	**417,16 0**	**4,44**	
	Всего за день	**1626**	**55,396**	**47,038**	**161,51**	**1374,57**	**43,079**	

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	30/4/9	5,25	7,65	16,18	154,45	0,08	3
2	Омлет натуральный с маслом	100/3	8,81	16,9	1,7	195,4	0,15	215
3	салат из горошка консервированного	30	0,9	1,15	1,88	25,08	3,3	10
4	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
	ИТОГО		**15,014**	**25,718**	**28,148**	**408,536**	**3,548**	
	2-й звтрак -яблоко	100	0,35	0,35	8,62	38,72	8,8	368
	О Б Е Д							
1	Сельдь с луком и маслом растительным	35/10/2	10,2	4,36	4	74,4	0,2	8
2	Борщ со сметаной, мясом и зеленью	150/20/5/1	3,97	4,52	7,7	87,35	6	62/273
3	Тефтели мясные в соусе томатном	60\30	4,42	5,78	7,55	99,85	0,94	287/348
4	Пюре картофельное	120	2,44	4,2	16,36	109,8	14,5	321
5	Напиток из шиповника	180	0,51	0,25	17,1	73,2	40	398
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	ИТОГО		**24,34**	**19,56**	**68,82**	**521,74**	**61,64**	
	П О Л Д Н И К							
1	Простокваша 3,2%	150	3,48	3	5,04	60,8	0,36	401
	ИТОГО		**3,48**	**3**	**5,04**	**60,8**	**0,36**	
	У Ж И Н							
1	Пудинг рыбный запеченный	55	6,87	3,05	4,14	71,5	0,34	269
2	Капуста тушеная	110	2,2	3,5	10,4	82,6	7,8	336
3	Какао с молоком	150	3,15	2,715	12,96	88,995	1,2	397
4	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,15	78,9	0,01	
	ИТОГО		**14,47**	**10,135**	**42,65**	**321,995**	**9,35**	
	Всего за день	**1614**	**57,654**	**58,763**	**153,28**	**1351,791**	**83,698**	

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	30/5	2,4	6,61	12,8	119	0	1
2	Каша пшенная с маслом и сахаром	158	3,4	0,33	0,11	108,13	0	168
3	Кофейный напиток с молоком	150	2,33	2	10,63	70	1	395
4	зефир	25	0,03	0	20	80,1	0,4	
	ИТОГО		**8,16**	**8,94**	**43,54**	**377,23**	**1,4**	
	2-й звтрак - яблоко печеное, кисель плодовоягодный	100/150	0,4	0,4	46,3	179,16	4,2	385, 648 сб 2004г ред Лапшиной
	О Б Е Д							
1	Икра свекольная	40	0,7	1,38	3,66	30	2	54
2	Суп с макаронными изделиями и зеленью	150/1	2	2,12	12,9	78,56	6,18	82
3	запеканка из печени с рисом	158	19	7,8	21	234,5	8,8	294
4	соус сметанный	75	1,3	3,7	2,3	80,1	1,2	355
5	Компот из кураги	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	ИТОГО		**26,13**	**15,465**	**76,79**	**585,05**	**18,48**	
	П О Л Д Н И К							
1	Йогурт 2,5%	175	4,06	3,5	5,9	70,9	0,36	401
	ИТОГО		**4,06**	**3,5**	**5,9**	**70,9**	**0,36**	
	У Ж И Н							
1	Оладьи из творога	100	3,98	9,71	22,42	233	0,3	239
2	Варенье	30	0,1	0	13,6	53		351
3	Чай с молоком	180	3,19	2,79	13,57	93,39	1,42	394
4	яйцо вареное	1 шт	5,05	4,6	0,28	63	0	213
	ИТОГО		**12,32**	**17,1**	**49,87**	**442,39**	**1,72**	
	Всего за день	**1756**	**51,1**	**45,4**	**222,4**	**1654,7**	**26,2**	
	среднее значение за весь период	***1683***	***61***	***54***	***207***	***1589***	***43,921***	

Среднее за 10 дней

пищевая ценность			энерг. ценность		Витамин
жиры	**белки**	**углеводы**	**ККАЛ**		**С**
54	61	207	1589		43,9
		ж	б	у	ккал
норма		47	42	203	1400
отклонения		10%			