



МЕНЮ
двухнедельное
для детей от 1 до 3 лет
муниципальных образовательных учреждений города Липецка,
реализующих образовательные программы дошкольного образования
с 12-ти часовым пребыванием,
на 2025 год
Стоимостью -143 рубля в день

1 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
			белки	жиры	углеводы			
	ЗАВТРАК	в граммах				ККАЛ	С	рецептуры
1	Печенье со сливочным маслом	40/4	3	4.54	34.1	159	0	10
2	Каша гречневая с маслом и сахаром	108	5.7	4.82	27.45	180.34	0	313
3	Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
	ИТОГО		8.754	9.378	69.938	372.946	0.018	
	2-й завтрак - яблоко	100	0.35	0.35	8.62	38.72	8.8	368
	ОБЕД							
1	Салат из свеклы	50	0.71	3.045	4.18	46.95	4.75	33
2	Суп картофельный с бобовыми, гречками и зе	150/15/1	4.95	3.45	28.08	135.18	3.49	81/115
3	Биточки мясные	60	9.5	6.8	9.5	188	0.09	282
4	Пюре картофельное	100	2	3.5	13.6	91.5	12	321
5	Компот из сухофруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
	ИТОГО		20.356	17.263	96.454	640.47	20.69	
	ПОЛДНИК							
1	Ряженка	150	3.72	3.2	5.41	65.11	0.4	401
2	Сушки	15	2.2	0.267	14.6	66	0	
	ИТОГО		5.92	3.467	20.01	131.11	0.4	
	УЖИН							
1	Голубцы ленивые(свинина)	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	1520	47.55	38.398	224.44	1482.576	37.248	

2 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
			в граммах	белки	жиры			
ЗАВТРАК								
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	1.85	6.3	13.3	111	0.08	3
2	Каша манная с маслом	158	4.275	1.215	0.63	129.195	0	168
3	Какао с молоком	150	3.78	3.258	15.552	106.8	1.44	397
	ИТОГО		9.905	10.773	29.482	346.995	1.52	
	2-й завтрак - Сок	150	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	150/1	1.32	3.05	7.16	61.35	0.3	118/86
3	Котлеты рубленые из птицы	80	12.576	12.864	13.304	218.664	1.806	305
4	Компот из сухофруктов	150	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	
	Рис отварной 1/с соус томатный	100\50	2.04	3.2	13.63	91.5	12.11	315\348
ПОЛДНИК								
1	Простокваша	150	4.06	3.5	5.9	70.9	0.36	401
2	Сдоба обыкновенная	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	Котлета рыбная любительская	60	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	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
4	Батон йодированный	25	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	
	ИТОГО		6.244	13.708	37.088	259.406	12.668	
	Всего за день	1461	32.509	35.881	140.98	1065.60	33.888	

3 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Каша пшеничная с маслом	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	180/10/5	0.126	0.018	10.206	41	2.82	393
	ИТОГО		5.201	1.933	30.836	256.195	3.42	
	2-й завтрак - яблоко	100	0.35	0.35	8.62	38.72	8.8	368
	ОБЕД							
1	Салат из квашеной капусты	50	0.64	5	1.43	44.24	19.6	28
2	Суп картофельный с крупой	150/20	9.09	4.87	10.57	122.55	7.61	83/124
3	Жаркое по домашнему	150	9.8	2.5	8.7	97.3	3.5	276
4	Компот из свежих фруктов	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		23.23	12.82	54.99	418.03	34.31	
	ПОЛДНИК							
1	Батон йодированный	25	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	
2	Кефир	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 из сока	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		14.87	11.265	40.63	320.9	0.24	
	Всего за день	1473	47.37	29.568	140.49	1098.96	47.17	

4 ДЕНЬ

Наименование блюд		ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С, мг	рецептуры
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	12.6	38	6	368
ОБЕД								
1	Винегрет овощной	50	0.54	2.45	3	36.6	5.3	45
2	Суп картофельный с клецками и зеленью	150/20/1	5.9	3.86	20	125.4	9.2	85/120
3	Котлета мясная	60	9.5	6.8	9.5	188	0.09	282
4	Пюре картофельное	100	2	3.5	13.6	91.5	12	321
5	Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	21.492	87.84	1.548	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
ИТОГО			20.884	17.204	83.702	606.48	28.138	
ПОЛДНИК								
1	Булочка ванильная	50	3.93	4.06	27.2	160.67	0	467
2	Молоко кипячёное	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	60/30	6.84	0.69	5.5	57.75	0.92	260/355
2	Капуста тушеная	75	1.55	2.4	7.05	56.3	5.3	336
3	Чай с сахаром и лимоном	180\10\7	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			9.944	3.688	31.038	200.256	6.248	
Всего за день		1.603	56.788	49.782	160.1	1295.94	42.086	

5 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
ЗАВТРАК								
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 шт.	5	4.6	0.28	63	0	213
4	Какао с молоком	180	3.15	2.715	12.96	88.99	1.2	397
	ИТОГО		17.7	19.815	46.64	435.49	2.39	
	2-й завтрак - Банан	100	0.32	0.32	24.8	104	3.39	385
ОБЕД								
1	Икра морковная	50	0.5	2.8	2.9	38.5	1.6	
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	150/4/1	1.23	3	8.46	65.62	5.28	58
3	Оладьи из печени	50	15.5	6.2	24	124	0.04	439-сб.2004 ред. Лапшиной
4	Макароны отварные \Соус томатный	100\50	4	3	17.6	112.3		317\348
5	Компот из свежих фруктов	150	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		24.93	15.45	87.25	494.36	10.52	
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	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0.126	0.018	10.206	41	2.82	393
	ИТОГО		19.356	16.828	38.866	385.45	7.02	
	Всего за день	1517	65.806	55.413	202.56	1480.07	23.62	

6 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
			в граммах	белки	жиры			
ЗАВТРАК								
1	Печенье со сливочным маслом	40/5	3	4.54	34.1	159	0	10
2	Макароны отварные с маслом	100	3.3	2.5	14.6	93.58		317
3	Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
	ИТОГО		6.354	7.058	57.088	286.186	0.018	
	2-й завтрак - Сок яблочный	150	1.26	0	16.38	63	7.2	399
ОБЕД								
1	Салат из свежей капусты	50	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	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	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
	ИТОГО		22.346	19.698	87.214	719.84	32.05	
ПОЛДНИК								
1	Пряник	45	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	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	1.646	52.26	44.479	206.97	1502.83	41.348	

7 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	1.85	6.3	13.3	111	0.08	3
2	Каша манная с маслом м	158	4.275	1.215	0.63	129.195	0	168
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
ИТОГО			8.925	9.905	26.69	324.195	1.25	
2-й завтрак -Банан		100	0.35	0.35	8.62	38.72	8.8	368
ОБЕД								
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	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	Плов из отварной птицы	140	8.23	8.6	1.53	116.6	15	310
4	Сок яблочный	180	2.9	4.3	29.3	167.76	0	315
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	0.58	2.1	4	37.25	1.19	348
6								
7								
ИТОГО			13.56	19.74	48.09	426.22	24.62	
ПОЛДНИК								
1	Простокваша	150	3.48	3	5.06	60.77	0.3	401
2	Сдоба обыкновенная	50	9	4.7	38.5	233.8	0.03	453/458
ИТОГО			12.48	7.7	43.56	294.57	0.33	
УЖИН								
1	Рыба запеченная в омлета	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 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			17.154	6.398	32.288	256.106	11.228	
Всего за день		1606	52.469	44.093	159.25	1339.8	46.228	

8 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
	ЗАВТРАК	в граммах	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	158	4.02	2.22	0.33	110.79	0	168
3	Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	0.126	0.018	10.206	41	2.82	393
	ИТОГО		6.146	7.738	21.136	250.79	2.86	
	2-й завтрак - Апельсин	80	0.32	0.32	24.8	104	3.39	385
	ОБЕД							
1	Винегрет овощной	40	0.54	2.45	3	36.6	5.3	45
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	150/3/1	1.04	2.93	7.5	73.081	8.55	135 сб 2004г. Ред Лапшиной
3	Бефстроганов из отварного мяса	40/40	9.7	7.8	2	118	0.06	278
4	Макароны отварные	100	4	3	17.6	112.3		317
5	Компот из свежих фруктов	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		18.98	16.63	64.39	493.921	17.51	
	ПОЛДНИК							
1	Йогурт 2,5%	150	3.5	3	5	60.77	0.3	401
	Мармелад		3.5	3	5	60.77	0.3	
	УЖИН							
1	Сырники из творога с морковью	75	10.5	8.7	16	184	0.73	233
2	Соус молочный сладкий	50	0.97	2.26	6.63	50.75	0.16	351
3	Кисель из джема	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
4	Салат из моркови с яблоками	50	0.43	2.61	3.94	40.95	3.48	40
	ИТОГО		14.7	15.96	39.33	356.2	5.54	
	Всего за день	1551	43.646	43.648	154.66	1265.68	29.6	

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	25/4/8	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 - яблоко	100	0.35	0.35	8.62	38.72	8.8	368
	ОБЕД							
1	Икра морковная	40	0.7	1.38	3.66	30	2	54
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	150/5/1	1.23	3	8.46	65.62	5.28	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	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
	ИТОГО		12.666	15.748	78.374	500.76	23.24	
	ПОЛДНИК							
1	Булочка ванильная	50	3.93	4.06	27.2	160.67		467
2	Молоко кипяченая	150	3.5	3	5	60.8	0.3	401
	ИТОГО		3.5	3	5	60.8	0.3	
	УЖИН							
1	Котлета рыбная любительская	60	7.5	3.3	4.5	78	0.5	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	25	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	
	ИТОГО		10.604	6.298	30.038	220.506	5.828	
	Всего за день	1586	41.56	51.854	152.58	1233.98	39.838	

10 ДЕНЬ

Наименование блюд		ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
ЗАВТРАК		в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
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	2.33	2	10.63	70	1	395
4	Пряник	60	3.96	3.36	44.16	212.4	0	
ИТОГО			15.84	17.86	88.19	565.9	2.19	
2-й завтрак - Апельсин		80	0.32	0.32	24.8	104	3.39	385
ОБЕД								
1	Икра свекольная	40	0.7	1.38	3.66	30	2	54
2	Щи со сметаной и зеленью	150/3/1	1.05	2.93	5.09	50.85	11.09	67
3	Макароны отварные	100	4	3	17.6	112.3		317
4	Котлеты рубленые из мяса птицы	60	17.52	4.08	0.3	111.6	0.09	323
5	Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	21.492	87.84	1.548	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
ИТОГО			26.214	11.984	64.252	469.73	14.728	
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	Запеканка из творога	75	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	Кисель из сока	180	0.07	0	15.3	59		
4	Салат из моркови	50	0.63	0.005	5.8	26.15	2.4	41
ИТОГО			16.4	12.195	46.66	359.9	0.34	
Всего за день		1576	62.3	45.4	228.9	1560.3	20.9	
среднее значение за весь период		1229	50	47	177	1333	36.197	