



МЕНЮ
двухнедельное
для детей от 3 до 7 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	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Печенье со сливочным маслом	40/5	3	4.54	34.1	159	0	10
2	Каша гречневая с смалом и сахаром	108	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 - яблоко	100	0.35	0.35	8.62	38.72	8.8	368
	ОБЕД							
1	Салат из свеклы	50	2.4	4.75	3.5	66.4	4.1	31
2	Суп картофельный с бобовыми, гренками и зеленью	200/15/1	5.966	4.517	24.311	161.83	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	
	ПОЛДНИК							
1	Ряженка	150	3.72	3.2	5.41	65.11	0.4	401
2	Сушки	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	0
	ИТОГО		5.22	3.78	15.51	117.71	0.41	
	УЖИН							
1	Голубцы ленивые из свинины	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	25	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	49.00	40.513	212.44	1484.896	40.278	

2 ДЕНЬ

Наименование блюд		ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины С	№ рецептуры
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы			
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 - яблоко печеное		80	0.32	0.32	24.8	104	3.39	385
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 сухофруктов	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	Молоко кипяченое	150	3.48	3	5.06	60.77	0.3	401
2	Сдоба обыкновенная	50	4.62	8.88	33.66	232.8	0.03	455
ИТОГО			8.1	11.88	38.72	293.57	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 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			6.244	13.708	37.088	259.406	12.668	
Всего за день		1826	60.88	66.204	255.144	1601.44	34.028	

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	210	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	180/10/7	0.126	0.018	10.206	41	2.82	393
	ИТОГО		5.201	1.933	30.836	256.195	3.42	
	2-й завтрак - яблоко	100	0.35	0.35	8.62	38.72	8.8	368
	ОБЕД							
1	Салат из квашеной капусты	50	0.8	5	1.79	55.3	24.5	28
2	Суп картофельный с крупой и зеленью	200/20\1	12.3	6.03	13.08	151.7	9.42	83/124
3	Жаркое по домашнему	150	9.8	2.5	8.7	97.3	3.5	276
4	Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	21.492	87.84	1.548	372
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
	ИТОГО		26.54	14.274	65.212	488.64	38.968	
	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		382
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	50.69	31.022	150.71	1169.57	51.828	

4 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С, мг	рецептуры
1	Бутерброд с маслом и сыром	25\4\10	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
						162.31		
2	Суп картофельный с клецками и зеленью	200\20\1	7.64	5	25.8		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	50	5.9	6.09	40.86	241	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	6.52	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 и лимоном	180\10\7	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
4	Батон	25	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	Витамины	№
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
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	20	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 - Банан		100	0.32	0.32	24.8	104	3.39	385
ОБЕД								
1	Икра морковная	50	0.6	3.5	3.7	48.5	2	
						87.8		
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	200\5\1	1.64	4	11.28		7.04	58
3	Оладьи из печени	50	15.5	6.2	24	124	0.04	468-сб.2004 ред. Ланшиной
4	Макароны отварные	100	4	3	17.6	112.3		317
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	
7	Соус томатный	50	0.58	2.1	4	37.25	1.19	348
ИТОГО			25.964	19.544	102.22	594.19	11.818	
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 лепивые 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		1662	64.97	57.75	219.98	1566.21	25.158	

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	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	150	1.26	0	16.38	63	7.2	399
ОБЕД								
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	60	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	
ПОЛДНИК								
	Пряник	45	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	
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	1721	55.67	47.869	211.9	1616.71	48.998	

7 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/11	4.62	6.72	14.23	135.9	0.07	3
2	Каша манная с маслом	210	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-Банан	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	200/5/1	16.7	7.52	26.44	93.17	0.7	76/511
3	Плов из отварной птицы	140	8.23	8.6	1.53	116.6	15	310
4	Сок	180	1.512	0	18.18	76.8	3.6	399
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	0.58	2.1	4	37.25	1.19	348
6								
7								
	ИТОГО		27.852	20.3	54.35	362.32	25.39	
	ПОЛДНИК							
1	Простокваша	150	3.48	3	5.06	60.77	0.3	401
2	Сдоба обыкновенная	50	4.62	8.88	33.66	232.8	0.03	455
	ИТОГО		8.1	11.88	38.72	293.57	0.33	
	УЖИН							
1	Рыба запеченная в омлета	80	14.184	3.696	32.336	98.664	0.824	249
2	Картофель отварной с маслом	75	1.4	2.1	11.5	71.2	10.4	318
3	Чай с сахаром	180/10	3.19	2.79	13.57	93.39	1.42	394
4	Батон йодированный	25	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	
	ИТОГО		20.274	9.166	67.506	315.854	12.654	
	Всего за день	1821	69.396	58.206	222.69	1360.7	48.614	

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	210	4.9	2.7	0.4	133.6	0	168
3	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0.126	0.018	10.206	41	2.82	393
	ИТОГО		7.026	8.218	21.206	273.6	2.86	
	2-й завтрак -Апельсин	100	0.32	0.32	24.8	104	3.39	385
	ОБЕД							
1	Винегрет овощной	50	0.67	3.06	3.75	45.75	6.6	45
						98.4		135 сб 2004г. Ред Липшиной
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	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	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
	ИТОГО		20.17	18.36	71.08	547.75	21.66	
	ПОЛДНИК							
1	Йогурт 2,5%	150	3.5	3	5	60.77	0.3	401
	Мармелад	30	3.5	3	5	60.77	0.3	
	УЖИН							
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	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		18.2	18.86	44.33	420.7	5.54	
	Всего за день	1713	49.216	48.758	166.42	1406.82	33.75	

9 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С, мг	рецептуры
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/11	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	9	0.3	12.16	38	6	368
	ОБЕД							
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 (свинина)	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	
	ПОЛДНИК							
1	Булочка ванильная	50	5.9	6.09	40.86	241	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	Котлета рыбная любительская	60	8.75	3.85	5.25	91	0.43	256
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		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	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	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	2.8	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 - Апельсин	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	200/5/1	1.4	3.9	6.8	67.8	14.8	67
3	Макароны отварные \Соус томатный	100	4	3	17.6	112.3		317\348
4	Котлеты рубленые из птицы	70	11.004	11.256	111.64	191.331	0.581	305
5	Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	21.492	87.84	1.548	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	16.7	87	0	
	итого		19.948	20.8	179.33	594.271	19.679	
	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	13.155	9.0375	12.862	185.25	0.18	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		382
4	Салат из моркови	50	0.63	0.005	5.8	26.15	2.4	41
	итого		14.825	11.303	40.592	321.15	0.34	
	Всего за день	1677	52.9	52.0	318.0	1553.9	26.1	
	среднее значение за весь период	1561	56	54	210	1445	39.695	