

Приложение № 1 к приказу
департамента образования
администрации города Липецка
от 20.12.2014 № 1444



УТВЕРЖДАЮ

Заведующая ИОУ № 95

С.В. Прасолова

№ 95
г. Липецк

Примерное 10-дневное
МЕНЮ

для детей от 2 до 3 лет

муниципальных образовательных учреждений города Липецка,
реализующих образовательные программы дошкольного образования
с 12-ти часовым пребыванием,
на 2018 год

Стоимостью – 104 рубля в день

I ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Печенье со сливочным маслом	3 0 /5	2,25	3,03	29,85	125,1	0	10
2	Каша гречневая с маслом и сахаром	100/4/4	2,81	3,05	23,44	131,48	0,48	165
3	Чай с лимоном и сахаром	150/3.5/8	0,1	0,015	8,5	34,17	2,35	393
	ИТОГО		5,16	6,095	61,79	290,75	2,83	
	2-й завтрак - сок	150	1,05	0	13,65	52,5	6	399
ОБЕД								
1	Салат из свежей капусты	50	0,7	2,54	4,32	43	17,47	20
2	Суп картофельный с бобовыми, гречками и зеленью	150/15/1	4,47	3,39	18,23	121,38	3,4	81/115
3	Шницель мясной с маслом	60/3	9,3	7	9,64	139	0,08	282
4	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,1	321
5	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,015	20,82	84,75	0,3	376
6	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0	
	ИТОГО		19,12	16,565	78,33	540,53	33,35	
ПОЛДНИК								
1	Ряженка	140	4,06	3,5	5,9	70,9	0,42	401в
2	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161		467
	ИТОГО		8,01	7,56	33,14	231,9	0,42	
УЖИН								
1	Биточки мясные рубленые с маслом	60/3	9,6	7,06	9,64	198,4	0,08	282
2	Салат из свеклы с сыром	50	2,35	4,75	3,5	66,4	4,1	31
3	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,99	10,6	70	0,9	395
4	Батон	20	1,35	0,58	10,1	52,6	0,01	
	ИТОГО		15,6	14,38	33,84	387,4	5,09	
	Всего за день	1492	48,94	44,6	220,75	1503,08	47,69	

2 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Батон с маслом и сыром	30/4/7	5,25	7,65	16,18	154,45	0,08	3
2	Каша манная с маслом и сахаром	158	4,5	4,7	20,2	156,98		168
3	Чай с сахаром	150/8	0,05	0,015	7	28	0,015	392
	ИТОГО		9,8	12,365	43,38	339,43	0,095	
	2-й завтрак - апельсин	105	9,45		8,8	40	16	371
ОБЕД								
1	икра кабачковая промышленного производства	50	0,6	3,5	3,7	48,5	2	
2	Суп - лапша домашняя на к/б с зеленью	150/1	12,52	5,64	19,83	69,88	0,5	118/86
3	птица, тушеная в соусе с овощами	40/110	7,57	5,41	13,74	134,16	6,12	302
4	Компот из кураги	150	0,3	0,015	20,82	84,75	0,3	376
5	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0	
	ИТОГО		23,3	14,985	69,78	398,19	8,92	
ПОЛДНИК								
1	десерт творожный	55	2,8	2,47	7,09	50		
	ИТОГО		2,8	2,47	7,09	50	0	
УЖИН								
1	Котлета рыбная любительская с маслом	75/3	10,31	3,36	8,35	105	2,6	256
2	капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	74,1	7,1	336
3	Кисель из концентрата	150	0,058	0	12,75	49,16	0	648 сб 2004г. Ред. Лапшиной
4	Булка	20	1,35	0,58	10,1	52,6	0,01	
	ИТОГО		13,788	7,18	40,63	280,86	9,71	
	Всего за день	1400	59,138	37	169,68	1108,48	34,725	

3 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Каша пшеничная с маслом и сахаром	158	4,5	4,7	20,2	156,98		168
2	Вафли	25	0,8	0,7	20,25	85,5	0,42	
3	Чай с лимоном и сахаром	150/3.5/8	0,1	0,015	8,5	34,17	2,35	393
ИТОГО			5,4	5,415	48,95	276,65	2,77	
2-й завтрак - яблоко		100	0,48	0,48	11,76	52,8	12	368
ОБЕД								
1	Свекла отварная кусочком	50	2,2	0,15	15	50,4	0	33
2	Щи из свежей капусты со сметаной на м/б с зеленью	150/4/1	1,19	3,49	5,6	56,9	1,5	67
3	Жаркое по домашнему	35/100	18,29	3,14	16,44	182,22	6,5	276
5	Сок натуральный	150	1,05	0	13,65	52,5	6	399
6	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0	
ИТОГО			25,04	7,2	62,38	402,92	14	
ПОЛДНИК								
1	Кефир, сухарик детский	150/20	5,1	3,8	7,44	8,1	0,35	401
ИТОГО			5,1	3,8	7,44	8,1	0,35	
УЖИН								
1	Пудинг творожный с рисом	75	11,05	7,45	14,2	168	0,14	236
2	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	351
3	Какао с молоком	180	3,78	3,25	15,55	106,8	1,44	397
4	салат из моркови с яблоками	50	0,43	2,61	3,94	40,95	3,48	40
ИТОГО			16,23	15,57	40,32	366,5	5,22	
Всего за день		1475	52,25	32,465	170,85	1106,97	34,34	

4 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Батон с маслом и сыром	30/4/6	5,25	7,65	16,18	154,45	0,08	3
2	Омлет натуральный	80/3	8,1	13,7	1,7	161,1	0	223/215
3	Чай с сахаром	150/8	0,05	0,015	7	28	0,015	392
	ИТОГО		13,4	21,365	24,88	343,55	0,095	
	2-й завтрак - яблоко печеное	95	0,38	0,38	29,5	123,5	3,18	385
ОБЕД								
1	Икра свекольная	50	1,175	2,3	6,165	50,05	3,36	54
2	Суп картофельный с фрикадельками и зеленью	150/15/1	3,98	3,11	92,66	81	6,72	83
3	запеканка из печени с рисом	120	14,87	5,92	16,4	178,4	6,97	294
4	соус сметанный	50	0,88	2,5	3,5	40	0,67	355
5	Компот из свежих фруктов	150	0,11	0,11	17,9	73,2	1,29	372
6	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0	
	ИТОГО		23,325	14,36	148,315	483,55	19,01	
ПОЛДНИК								
1	Простокваша	140	4,06	5,94	28,08	204,68	2,1	401В
2								
	ИТОГО		4,06	5,94	28,08	204,68	2,1	
УЖИН								
1	Тефтели рыбные в соусе	75/30	9,94	2,63	9,44	101,54	1,65	260/355
2	Картофель отварной с маслом	75/3	1,43	2,2	11,5	71,18	10,5	318
3	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,99	10,6	70	0,9	395
4	Батон	20	1,35	0,58	10,1	52,6	0,01	
	ИТОГО		15,02	7,4	41,64	295,32	13,06	
	Всего за день	1439	56,185	49,445	272,42	1450,60	37,445	

5 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Батон с маслом	30/5	2,4	6,61	12,8	119	0	1
2	Суп молочный с рисом	200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,92	94
3	Чай с молоком	150	2,65	2,32	11,31	76,99	1,18	394
	ИТОГО		9,87	14,01	40,95	328,39	2,1	
	2-й завтрак - апельсин	70	6,3		5,9	26,6	11,76	371
ОБЕД								
1	Салат из квашеной капусты	25	0,4	2,5	0,9	27,65	13,7	28
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	150/4/1	1,23	3	8,46	65,85	5,2	58
3	Котлета мясная	60	9,3	7	9,64	139	0,08	282
4	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,1	321
5	сок	150	1,05	0	13,65	52,5	6	399
6	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0	
	ИТОГО		16,33	16,12	57,97	437,4	37,08	
ПОЛДНИК								
1	Йогурт	140	4,06	5,94	28,08	204,68	2,1	401в
	ИТОГО		4,06	5,94	28,08	204,68	2,1	
УЖИН								
1	Пудинг из творога с яблоками	75	10,2075	8,0025	10,9725	156,75	0,9975	240
2	Джем	20	0,1		13,6	53		
3	Чай с лимоном и сахаром	150/3.5/8	0,1	0,015	8,5	34,17	2,35	393
4	Салат из моркови	50	0,63	0,005	5,8	26,15	2,4	41
	ИТОГО		11,0375	8,0225	38,8725	270,07	5,7475	
	Всего за день	1427	47,598	44,093	171,77	1267,14	58,788	

6 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Печенье со сливочным маслом	3 0 /5	2,25	3,03	29,85	125,1	0	10
2	Макароны отварные с маслом	100/4	3,6	2,8	17,6	110,3		205
3	Чай с лимоном и сахаром	150/3.5/8	0,1	0,015	8,5	34,17	2,35	393
ИТОГО			5,95	5,845	55,95	269,57	2,35	
2-й завтрак - сок		150	1,05	0	13,65	52,5	6	399
ОБЕД								
1	Салат из свежей капусты	50	0,7	2,54	4,32	43	17,47	20
2	Суп с рыбными консервами и зеленью	150/1	5,16	5,04	8,59	100,35	5,46	87
3	Шницель мясной с маслом	60/3	9,3	7	9,64	139	0,08	282
4	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,1	321
5	Компот из свежих фруктов	150	0,11	0,11	17,9	73,2	1,29	372
6	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0	
ИТОГО			19,62	18,31	65,77	507,95	36,4	
ПОЛДНИК								
1	Бифидок	140	4,06	3,5	5,9	70,9	0,42	401в
ИТОГО			4,06	3,5	5,9	70,9	0,42	
УЖИН								
1	салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,88	81,9	6,96	40
2	Вареники ленивые с маслом и сахаром	88	13,3	6,6	13,1	164,8	0,33	229
3	Какао с молоком	150	3,15	2,71	12,95	88,99	1,2	397
4	Мармелад	20	0,02		15,88	64,2	0,4	
ИТОГО			17,33	14,53	49,81	399,89	8,89	
Всего за день		1498	48,01	42,185	191,08	1300,81	54,06	

7 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Батон с маслом и сыром	30/4/6	5,25	7,65	16,18	154,45	0,08	3
2	Каша манная с маслом и сахаром	158	4,5	4,7	20,2	156,98		168
3	Чай с сахаром	150/8	0,05	0,015	7	28	0,015	392
	ИТОГО		9,8	12,365	43,38	339,43	0,095	
	2-й завтрак - апельсин	70	6,3		5,9	26,6	11,76	371
ОБЕД								
1	Свекла отварная кусочком	50	2,26	0,15	15	50,4	0	33
2	Суп-рассольник на к/б со сметаной и зеленью	150/4/1	12,5	5,64	19,83	69,88	0,5	76/511
3	Суфле куриное	55	9,05	9,53	1,68	128,33	0,016	310
4	Рагу овощное	120	2,29	4,98	11,64	100,6	8,29	342
5	Компот из кураги	150	0,3	0,015	20,82	84,75	0,3	376
6	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0	
	ИТОГО		28,71	20,735	80,66	494,86	9,106	
ПОЛДНИК								
1	Ватрушка с повидлом	50	9	4,73	38,51	233,8	0,03	453/458
2	Кефир	140	4,06	5,94	28,08	204,68	2,1	401в
	ИТОГО		13,06	10,67	66,59	438,48	2,13	
УЖИН								
1	Рыба, запеченная в омлете	60	10,63	2,77	1,75	74	0,6	249
2	Картофель отварной с маслом	75/3	1,43	2,2	11,5	71,18	10,5	318
3	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,99	10,6	70	0,9	395
4	Батон	20	1,35	0,58	10,1	52,6	0,01	
	ИТОГО		15,71	7,54	33,95	267,78	12,01	
	Всего за день	1493	73,58	51,31	230,48	1567,2	35,101	

8 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Печенье со сливочным маслом	3 0 /4	2,25	3,03	29,85	125,1	0	10
2	Каша геркулесовая с маслом и сахаром	158	4,5	4,7	20,2	156,98		168
3	Чай с лимоном и сахаром	150/3.5/8	0,1	0,015	8,5	34,17	2,35	393
	ИТОГО		6,85	7,745	58,55	316,25	2,35	
	2-й завтрак - банан	75	6,75	0,23	9,12	42,75	4,5	368
ОБЕД								
1	Салат из свеклы	50	0,72	3,04	4,18	46,95	4,75	33
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	150/4/1	1,03	2,9	7,23	73,08	6,6	135 сб 2004г. Ред Липшиной
3	Бефстроганов из отварного мяса	35/50	10,86	8,7	2,3	130,9	0,01	278
4	Каша гречневая	100	5,732	4,062	25,761	162,5	0	313
5	Сок натуральный	150	1,05	0	13,65	52,5	6	399
6	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0	
	ИТОГО		21,702	19,122	64,811	526,83	17,36	
ПОЛДНИК								
1	Ряженка	140	4,06	3,5	5,9	70,9	0,42	401в
	ИТОГО		4,06	3,5	5,9	70,9	0,42	
УЖИН								
1	сырники с морковью	75	10,56	8,67	15,84	183,75	0,55	233
2	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	351
3	салат из моркови с сахаром	50	0,63	0,05	5,81	26,15	2,4	41
4	Кисель из концентрата	180	0,07	0	15,3	59	0	648 сб 2004г. Ред Липшиной
	ИТОГО		12,23	10,98	43,58	319,65	3,11	
	Всего за день	1469	51,592	41,577	181,96	1276,38	27,74	

9 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Батон с маслом и сыром	30/4/6	5,25	7,65	16,18	154,45	0,08	3
2	Омлет с маслом	80/3	7,056	13,584	1,352	156,304	0,12	215
3	Какао с молоком	150	3,15	2,71	12,95	88,99	1,2	397
	ИТОГО		15,456	23,944	30,482	399,744	1,4	
	2-й завтрак - яблоко печеное	95	0,38	0,38	29,5	123,5	3,18	385
ОБЕД								
1	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0,69	2,6	4,29	43,3	0,6	22
2	Борщ со сметаной и зеленью	150/4/1	1,23	3	8,46	65,85	5,2	58
3	Тефтели мясные в соусе томатном	50/30	3,69	4,81	5,49	83,21	1,38	287/348
4	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,1	321
5	напиток из шиповника	150	0,5	0,2	0,73	60,9	35	398
6	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0	
	ИТОГО		10,46	14,23	44,29	405,66	54,28	
ПОЛДНИК								
1	Простокваша	140	4,06	5,94	28,08	204,68	2,1	401в
2	Пирог открытый с повидлом	50	3,09	1,61	27,66	137,5	0,04	459
	ИТОГО		7,15	7,55	55,74	342,18	2,14	
УЖИН								
1	Голубцы ленивые	80	7,07	4,5	10	109,35	10	298
2	соус сметанный	50	0,88	2,5	3,5	40	0,67	355
3	Чай с сахаром	150/8	0,05	0,015	7	28	0,015	392
4	Батон	20	1,35	0,58	10,1	52,6	0,01	
	ИТОГО		9,35	7,595	30,6	229,95	10,695	
	Всего за день	1406	42,796	53,699	190,61	1501,034	71,695	

10 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Батон с маслом и сыром	30/4/8	5,25	7,65	16,18	154,45	0,08	3
2	Каша ячневая с маслом и сахаром	158	4,5	4,7	20,2	156,98		168
3	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,99	10,6	70	0,9	395
	ИТОГО		12,05	14,34	46,98	381,43	0,98	
	2-й завтрак - яблоко	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7	368
ОБЕД								
1	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	1	2,62	4,89	47,1	7,83	25
2	Суп с макаронными изделиями и зеленью	200/1	2,16	2,26	13,72	83,8	6,6	82
3	Плов из говядины	35/100	7,29	7,335	15,39	157,95	0,342	443 сб.2004 ред.Лапшиной
5	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,015	20,82	84,75	0,3	376
6	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0	
	ИТОГО		13,06	12,65	66,51	434,5	15,072	
ПОЛДНИК								
1	Йогурт	140	4,06	5,94	28,08	204,68	2,1	401в
	ИТОГО		4,06	5,94	28,08	204,68	2,1	
УЖИН								
1	Оладьи из творога	100	13,98	9,71	22,42	233	0,3	239
2	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	351
3	Кисель из сока	150	0,37	0,045	22,65	92,7	0,8	382
	ИТОГО		15,32	12,015	51,7	376,45	1,26	
	Всего за день	1448	44,8	45,2	200,1	1427,9	26,4	
<i>среднее значение за весь период</i>			52	46	200	1351	42,8	