

Приложение № 2
к приказу департамента
образования администрации
города Липецка от 27.12. 2016 г
№ 1378

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая ДООУ № 3
г. Липецка
Н.В.Зайцева



Ассортимент блюд примерного 10-дневного **МЕНЮ**
для детей от 3 до 7 лет
муниципальных образовательных учреждений города Липецка,
реализующих образовательные программы дошкольного образования
(с 12-ти часовым пребыванием)
на 2017 год
Стоимостью 102 рубля в день

I ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Печенье со сливочным маслом	3 0 / 4	2,25	3,03	29,85	125,1	0	10
2	Каша гречневая с маслом и сахаром	160	8,86	5,98	44,7	268		165
3	Чай с лимоном	180/7	0,126	0,018	10,206	41,004	2,826	393
	ИТОГО		11,236	9,028	84,756	434,104	2,826	
	2-й завтрак - сок	180	1,26	0	16,38	63	7,2	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	250/15/1	7,36	5,52	27,71	189,98	5,8	81/115
3	Сосиски отварные	58	6,68	13,85	0,26	150,63	0	275
4	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,17	321
5	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	0,36	376
6	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0	
	ИТОГО		21,17	27,27	92,74	700,86	41,8	
ПОЛДНИК								
1	Ряженка	150	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	
УЖИН								
1	Биточки мясные рубленые с маслом	60/3	9,3	7	9,64	139	0,08	282
2	свекла тушеная в сметане	120	2,5	7,34	11,5	122,4	1,62	134
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,394	12,762	84,006	1,17	395
4	Батон	30	2,25	0,87	15,15	78,9	0,01	
	ИТОГО		16,858	17,604	49,052	424,306	2,88	
	Всего за день		58,82	61,712	276,49	1859,23	55,156	

2 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Батон с маслом и сыром	30/4/13	5,25	7,65	16,18	154,45	0,08	3
2	Каша манная с маслом и сахаром	210	6,02	6,28	27,02	188,38		185
3	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
	ИТОГО		11,324	13,948	51,588	376,436	0,098	
	2-й завтрак - апельсины	70	6,3		5,9	26,6	11,76	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	250/1	20,9	9,4	33,05	116,46	0,88	118/86
3	птица, тушеная в соусе с овощами	40/190	11,6	8,3	21,07	205,71	9,4	302
4	Компот из кураги	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
5	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0	
	ИТОГО		36,466	21,758	97,834	550,67	12,64	
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	Котлета рыбная любительская с маслом	75/3	10,31	3,36	8,35	105	2,6	256
2	капуста тушеная	120	2,48	3,89	11,3	90,12	20,52	336
3	Кисель из концентрата	180	0,07	0	15,3	59		648 сб 2004г ред Лапшиной
4	Батон	30	2,25	0,87	15,15	78,9	0,01	
	ИТОГО		15,11	8,12	50,1	333,02	23,13	
	Всего за день		74,3	47,626	212,86	1294,83	47,978	

3 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Каша пшеничная с маслом и сахаром	210	6,02	6,28	27,02	188,38	0	168
2	Вафли	50	1,6	1,4	40,05	171	0,85	
3	Чай с лимоном	180/7	0,126	0,018	10,206	40,004	2,826	393
ИТОГО			7,746	7,698	77,276	399,384	3,676	
2-й завтрак - яблоко		120	0,48	0,48	11,76	52,8	12	368
ОБЕД								
1	Свекла отварная кусочком	100	4,51	0,31	30	100,8	0	33
2	Щи из свежей капусты со сметаной на м/б с зеленью	250/5/1	1,98	5,83	9,38	94,75	2,5	67
3	Жаркое по домашнему	35/100	18,29	3,14	16,44	182,22	6,5	276
4	Сок натуральный	180	1,26	0	16,38	63	7,2	399
5	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0	
ИТОГО			29,01	9,82	87,23	519,07	16,2	
ПОЛДНИК								
1	Десерт творожный	55	2,8	2,47	7,09	50		
ИТОГО			2,8	2,47	7,09	50	0	
УЖИН								
1	Запеканка из творога	75	13,16	9,04	12,9	185,3	0,18	237
2	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	351
3	Какао с молоком	180	3,78	3,25	15,55	106,8	1,44	397
4	салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,88	81,9	6,96	40
ИТОГО			18,77	19,77	42,96	424,75	8,74	
Всего за день			58,81	40,238	226,32	1446,00	40,616	

4 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Батон с маслом и сыром	30/4/13	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	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
	ИТОГО		13,404	21,368	26,268	349,156	0,098	
	2-й завтрак - яблоко печеное	75	0,3	0,3	23,28	97,5	3,18	385
ОБЕД								
1	Икра свекольная	50	1,175	2,3	6,165	50,05	3,36	54
2	Суп картофельный с фрикадельками	25/250	6,64	5,18	154,43	135	11,2	83/121
3	Печень тушеная в сметанном соусе	50/50	15,73	6,34	2,43	125,62	0,05	439-сб.2004 ред. Лапшиной
4	Макароны отварные	150	5,517	4,515	26,445	168,45		317
5	Компот из свежих фруктов	180	0,144	0,144	21,492	87,84	1,548	372
6	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0	
	ИТОГО		32,176	19,019	225,992	645,26	16,158	
ПОЛДНИК								
1	Простокваша	150	4,35	3,75	6,32	75,96	0,45	401
2	Сушки	30	3,3	0,4	21,9	99	0	
	ИТОГО		7,65	4,15	28,22	174,96	0,45	
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	100/3	1,9	2,88	15,3	94,9	14	318
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,394	12,762	84,006	1,17	395
4	Батон	30	2,25	0,87	15,15	78,9	0,01	
	ИТОГО		16,898	8,774	52,652	359,346	16,83	
	Всего за день		70,428	53,611	356,41	1626,22	36,716	

5 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
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	180	3,186	2,79	13,572	92,394	1,422	394
ИТОГО			10,406	14,48	43,212	343,794	2,342	
2-й завтрак - апельсин		70	6,3		5,9	26,6	11,76	371
ОБЕД								
1	Салат из квашеной капусты	50	0,8	5	1,79	55,3	27,4	28
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/1	2,05	5	14,1	49,4	8,8	58
3	Шницель мясной с маслом	60/3	9,3	7	9,64	139	0,08	282
4	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,17	321
5	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
6	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0	
ИТОГО			18,576	22,358	85,984	560,95	54,81	
ПОЛДНИК								
1	Йогурт	150	4,35	3,75	6,32	75,96	0,45	401
ИТОГО			4,35	3,75	6,32	75,96	0,45	
УЖИН								
1	Пудинг из творога с яблоками	100	13,6	10,7	14,64	209	1,33	240
2	Джем	20	0,1		13,6	53		
3	Чай с лимоном	180/7	0,126	0,018	10,206	41,004	2,826	393
4	Салат из моркови	50	0,63	0,005	5,8	26,15	2,4	41
ИТОГО			14,456	10,723	44,246	329,154	6,556	
Всего за день			54,088	51,311	185,66	1336,46	75,918	

6 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Печенье со сливочным маслом	3 0 /4	2,25	3,03	29,85	125,1	0	10
2	Макароны отварные с маслом	150	5,48	4,21	26,36	165,48		205
3	Чай с лимоном	180/7	0,126	0,018	10,206	41,004	2,826	393
	ИТОГО		7,856	7,258	66,416	331,584	2,826	
	2-й завтрак - сок	180	1,26	0	16,38	63	7,2	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	250/1	8,6	8,4	14,33	167,25	9,06	87
3	Шницель мясной с маслом	60/3	9,3	7	9,64	139	0,08	282
4	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,17	321
5	Компот из свежих фруктов	180	0,144	0,144	21,492	87,84	1,548	372
6	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0	
	ИТОГО		24,774	23,424	85,252	652,64	46,328	
ПОЛДНИК								
1	Бифидок	150	4,35	3,75	6,32	75,96	0,45	401
	ИТОГО		4,35	3,75	6,32	75,96	0,45	
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	100	15,11	7,5	14,88	187,27	0,37	229
3	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397
4	Мармелад	20	0,02		15,88	64,2	0,4	
	ИТОГО		19,77	15,978	54,192	440,164	9,17	
	Всего за день		58,01	50,41	228,56	1563,35	65,974	

7 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Батон с маслом и сыром	30/4/13	5,25	7,65	16,18	154,45	0,08	3
2	Каша манная с маслом и сахаром	210	6,02	6,28	27,02	188,38	1,6	168
3	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
ИТОГО			11,324	13,948	51,588	376,436	1,698	
	2-й завтрак - апельсин	70	6,3		5,9	26,6	11,76	371
ОБЕД								
1	Салат из квашеной капусты	50	0,8	5	1,79	55,3	27,4	28
2	Суп-рассольник на к/б со сметаной и зеленью	250/5/1	20,88	9,4	33,05	116,46	0,88	76/511
3	Суфле куриное	65	10,7	11,26	1,99	151,66	0,016	310
4	Рагу овощное	150	2,87	6,23	14,55	125,76	10,37	342
5	Компот из кураги	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
6	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0	
ИТОГО			38,616	32,448	91,394	629,18	39,026	
ПОЛДНИК								
1	Ватрушка с повидлом	50	9	4,73	38,51	233,8	0,03	453/458
2	Кефир	150	4,35	3,75	6,32	75,96	0,45	401
ИТОГО			13,35	8,48	44,83	309,76	0,48	
УЖИН								
1	Рыба, тушеная с овощами	50/50	10,93	5,1	2,57	100	2,88	247
2	Картофель отварной с маслом	100/3	1,9	2,88	15,3	94,9	14	318
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,394	12,762	84,006	1,17	395
4	Батон	30	2,25	0,87	15,15	78,9	0,01	
ИТОГО			17,888	11,244	45,782	357,806	18,06	
Всего за день			87,478	66,12	239,49	1699,8	71,024	

8 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
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	210	6,02	6,28	27,02	188,38	0,1	168
3	Чай с лимоном	180/7	0,126	0,018	10,206	41,004	2,826	393/391
	ИТОГО		8,396	9,328	67,076	354,484	2,926	
	2-й завтрак - банан	75	6,75	0,23	9,12	42,75	4,5	368г
ОБЕД								
1	Салат из зеленого горошка	50	1,55		3,25	19,2	0,0005	
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	250/5/1	1,72	4,88	12,05	123,01	11	135 сб 2004г. Ред Липишной
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	180	0,9	0	18,18	76,8	3,6	399г
6	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0	
	ИТОГО		23,732	18,182	76,571	590,71	14,6105	
ПОЛДНИК								
1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,32	75,96	0,45	401
	ИТОГО		4,35	3,75	6,32	75,96	0,45	
УЖИН								
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	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 Липишной
	ИТОГО		16,4	12,24	46,67	359,9	2,74	
	Всего за день		59,628	43,73	205,76	1423,80	25,227	

9 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Батон с маслом и сыром	30/4/13	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	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397
	ИТОГО		16,086	24,492	33,084	417,548	1,64	
	2-й завтрак - яблоко печеное	75	0,3	0,3	23,28	97,5	3,18	385
ОБЕД								
1	Салат из свежей капусты	50	0,7	2,54	4,32	43	17,47	20
2	Борщ со сметаной и зеленью	250/5/1	1,46	3,92	10,2	82	8,22	57/511
3	Тефтели мясные в соусе томатном	60/50	7,8	11,79	14,88	203,28	0,6	287/348
4	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,17	321
5	Напиток лимонный	180	0,12		22,36	89,8	12,43	699 сб 2004г. Ред Лицензионной
6	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0	
	ИТОГО		16,11	23,59	87,23	633,63	56,89	
ПОЛДНИК								
1	Простокваша	150	4,35	3,75	6,32	75,96	0,45	401
2	Пирог открытый с повидлом	50	3,09	1,61	27,66	137,5	0,04	459
	ИТОГО		7,44	5,36	33,98	213,46	0,49	
УЖИН								
1	Винегрет овощной	100	1,35	6,15	7,69	91,54	13,2	45
2	Сельдь с маслом растительным	35/2	10,2	4,36	4	74,4	0,2	8
3	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392/391
4	Батон	30	2,25	0,87	15,15	78,9	0,01	
	ИТОГО		13,854	11,398	35,228	278,446	13,428	
	Всего за день		53,79	65,14	212,8	1640,584	75,628	

10 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Батон с маслом и сыром	30/4/13	5,25	7,65	16,18	154,45	0,08	3
2	Каша ячневая с маслом и сахаром	210	6,02	6,28	27,02	188,38	0	168
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,394	12,762	84,006	1,17	395
	ИТОГО		14,078	16,324	55,962	426,836	1,25	
	2-й завтрак- напиток из шиповника, яблоко	100/50	0,64	0,42	17,6	76,68	30,11	398
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	250/1	2,7	2,83	17,15	104,75	8,25	82
3	Плов из говядины	35/100	7,29	7,33	15,39	157,95	0,34	443 сб.2004 ред.Лапшиной
5	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
6	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0	
	ИТОГО		14,356	13,338	77,444	489,8	16,78	
ПОЛДНИК								
1	Йогурт	150	4,35	3,75	6,32	75,96	0,45	401
2	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141		466
	ИТОГО		8,23	6,11	32,47	216,96	0,45	
УЖИН								
1	Оладьи из творога	100	13,98	9,71	22,42	233	0,3	239
2	Варенье	50	0,25		34	132,5		
3	Кисель из сока	180	0,504	0,054	27,18	111,24	0,99	382
	ИТОГО		14,734	9,764	83,6	476,74	1,29	
	Всего за день		52,0	46,0	267,1	1687,0	49,9	
<i>среднее значение за весь период</i>			63	55	241	1558	54,412	