

Приложение № 1
к приказу департамента
образования администрации
города Липецка от 27.12. 2016 г
№ 1378



Н.В.Зайцева

Ассортимент блюд примерного 10-дневного **МЕНЮ**
для детей от 2 до 3 лет
муниципальных образовательных учреждений города Липецка,
реализующих образовательные программы дошкольного образования
(с 12-ти часовым пребыванием)
на 2017 год
Стоимостью 102 рубля в день

1 ДЕНЬ

Наименование блюд		ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
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	150/7	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	свекла тушеная в сметане	80	1,67	4,9	7,66	81,6	1,08	134
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			14,92	14,53	38	402,6	2,07	
Всего за день			48,26	44,75	224,91	1518,28	44,67	

2 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
			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	150/7	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	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	Кефир, сухарик детский	140/20	4,06	3,5	5,9	70,9	0,42	401в
	ИТОГО		4,06	3,5	5,9	70,9	0,42	
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		57,248	38,03	165,59	1115,98	30,905	

3 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
			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	150/7	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		120	0,48	0,48	11,76	52,8	12	368
ОБЕД								
1	Свекла отварная кусочком	75	3,38	0,23	22,5	75,6	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			26,22	7,28	69,88	428,12	14	
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	50	0,43	2,61	3,94	40,95	3,48	40
ИТОГО			18,34	17,16	39,02	383,8	5,26	
Всего за день			53,24	32,805	176,7	1191,37	34,03	

4 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Батон с маслом и сыром	30/4/6	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	150/7	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	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	150/18	3,98	3,11	92,66	81	6,72	83
3	Печень тушеная в сметанном соусе	35/35	11,011	4,438	1,701	87,93	0,035	439 сб.2004 ред. Лапшиной
4	Макароны отварные	100	3,678	3,01	17,63	112,3		317
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		22,264	13,388	147,746	465,38	11,405	
ПОЛДИК								
1	Простокваша	140	4,06	5,94	28,08	204,68	2,1	401В
2	Сушки	30	3,3	0,4	21,9	99	0	
	ИТОГО		7,36	6,34	49,98	303,68	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		58,344	48,793	287,53	1505,43	29,84	

5 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			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	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 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			15,58	16,135	65,14	469,65	31,38	
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	150/7	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			46,848	44,108	178,94	1299,39	53,088	

6 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
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	150/7	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		48,01	42,185	191,08	1300,81	54,06	

7 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	158	4,5	4,7	20,2	156,98		168
3	Чай с сахаром	150/7	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	Салат из квашеной капусты	25	0,4	2,5	0,9	27,65	13,7	28
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		26,85	23,085	66,56	472,11	22,806	
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	Котлета рыбная	80	10,69	3,76	7,98	108	0,34	255
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		15,77	8,53	40,18	301,78	11,75	
	Всего за день		71,78	54,65	222,61	1578,4	48,541	

8 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины 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	150/7/3,5	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 зеленого горошка	50	1,55		3,25	19,2	0,0005	
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 Лишней
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			22,532	16,082	63,881	499,08	12,6105	
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	Пудинг из творога с рисом	75	11,05	7,45	14,2	168	0,14	236
2	Варенье	20	0,1		13,6	53		
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 Лишней
ИТОГО			11,85	7,5	48,91	306,15	2,54	
Всего за день			52,042	35,057	186,36	1235,13	22,421	

9 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
			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	75	0,3	0,3	23,28	97,5	3,18	385
ОБЕД								
1	Салат из квашеной капусты	50	0,7	2,54	4,32	43	17,47	20
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 лимонный	150	0,1		18,6	74,83	10,4	699 сб 2004г. Ред. Лицизионной
6	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	0	
	ИТОГО		10,07	13,97	62,19	419,29	46,55	
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	Винегрет овощной	75	1,01	4,61	5,77	68,6	9,9	45
2	Сельдь с маслом раст.	35/2	10,2	4,36	4	74,4	0,2	8
3	Чай с сахаром	150	0,05	0,015	7	28	0,015	392
4	Батон	20	1,35	0,58	10,1	52,6	0,01	
	ИТОГО		12,61	9,565	26,87	223,6	10,125	
	Всего за день		45,586	55,329	198,56	1482,314	63,395	

10 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Батон с маслом и сыром	30/4/6	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	Варенье	20	0,1		13,6	53		
3	Кисель из сока	150	0,37	0,045	22,65	92,7	0,8	382
	ИТОГО		14,45	9,755	58,67	378,7	1,1	
	Всего за день		43,9	43,0	207,1	1430,1	26,3	
<i>среднее значение за весь период</i>			53	46	204	1366	40,72	