



У Т В Е Р Ж Д А Ю

Заведующая ДОУ №32

 Н.В. Стрельникова

Приказ № 235 от 30 «12» 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

10-дневное

для детей от 1 до 3 лет

Муниципальных образовательных учреждений города Липецка,
реализующих образовательные программы дошкольного образования

с 12-ти часовым пребыванием,

на 2023 год

Стоимостью – 132 рубля в день

1 ДЕНЬ

Наименование блюда		Выход в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы			
1	Печенье со сливочным маслом	25\4	2	3	22.5	105	0	10
2	Макароны отварные с маслом и сахаром	120	4	3	17.6	123		317
3	Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
ИТОГО			6.054	6.018	48.488	261.606	0.018	
2-й завтрак - Сок		180	1.26	0	16.38	81	7.2	399
ОБЕД								
1	Салат из свеклы с сыром	50	2.4	4.75	3.5	66.4	4.1	31
2	Суп картофельный с бобовыми, гречками и з	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			22.046	18.968	95.774	659.92	20.04	
ПОЛДНИК								
1	Бифидок	150	4.5	1.5	6	75	1.05	401
2	Булочка школьная	60	5.01	1.92	33.57	172		466
ИТОГО			9.51	3.42	39.57	247	1.05	
УЖИН								
1	Голубцы ленивые	80	7	2.5	5.03	109.33	5.36	298
2	Соус сметанный с томатом	30	0.53	2.48	3.512	40.05	0.7	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			11.83	7.95	31.402	285.98	7.24	
Всего за день		1634	50.70	36.356	231.61	1535.506	35.548	

2 ДЕНЬ

Наименование блюда	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин 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	158	4.275	1.215	0.63	129.195	0	168
3 Какао с молоком	180	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 - яблоко							
ОБЕД							
1 Салат из свежей капусты	50	0.84	3.05	5.19	51.6	17.47	20
2 Суп картофельный с клецками сметаной и э	150\20\5\1	6.24	3.97	19.8	124.03	9.07	85/120
3 Плов из отварной птицы	140	14	12.88	23.33	261.99	0.3	304
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		24.78	20.35	82.61	591.56	30.44	
ПОЛДНИК							
1 Кефир 3.2%	150	3.48	3	5.06	60.77	0.3	401
ИТОГО		3.48	3	5.06	60.77	0.3	
УЖИН							
1 Рыба запеченая в омлете	60	10.65	2.77	1.725	74.02	0.6	249
2 Картофель отварной с маслом	75	1.4	2.1	11.5	71.2	10.4	318
3 Чай с сахаром и лимоном	180/10/4	0.126	0.018	10.206	41	2.82	393
4 Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	
ИТОГО		13.676	5.468	33.531	238.82	13.83	
Всего за день	1560	52.191	39.941	159.3	1276.87	54.89	

3 ДЕНЬ

Наименование блюда	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК							
1 Каша рисовая с маслом и сахаром	150/4/4	3.37	0.86	0.49	123.03	0	168
2 Бутерброд с маслом	25/4	2	5.5	10.6	99	0.04	1
3 Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	0.126	0.018	10.206	41	2.82	393
ИТОГО		5.496	6.378	21.296	263.03	2.86	
2-й завтрак - яблоко							
ОБЕД							
1 Салат из свеклы	50	0.71	3.044	4.18	46.95	4.75	31
2 Ши на м/б со сметаной и зеленью	150/3/1	1.05	2.93	5.09	50.85	11.09	67
3 Макаронник с мясом	150	14.29	11.717	9.73	232.61	3.27	290
4 Соус томатный	30	0.58	2.1	4	37.25	1.19	348
5 Сок	180	1.26	0	16.38	81	7.2	399
6 Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
ИТОГО		20.69	20.241	55.49	525.8	27.5	
ПОЛДНИК							
1 Пирог открытый с повидлом	65	4.036	2.093	37.128	218.4	0.23	
2 Йогурт 2,5%	150	3.5	3	5	60.77	0.3	401
ИТОГО		3.5	3	5	60.77	0.3	
УЖИН							
1 Пудинг из творога с яблоками	100	14	11.6	21	245	0.73	233
3 Кисель плодово-ягодный	180	0.07	0	15.3	59		648 сб 2004г ред Лапшиной
4 Салат из моркови с сахаром	50	0.63	0.005	5.8	26.15	2.4	
ИТОГО		14.7	11.605	42.1	330.15	0.73	42
Всего за день	1631	44.74	41.574	132.51	1218.47	40.19	

4 ДЕНЬ

	Наименование блюда	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Вафли	25	0.8	0.7	20	86	0.6	
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		12.41	19.99	34.46	365.4	1.92	
2-й завтрак - яблоко								
		100	0.35	0.35	8.62	38.72	8.8	368
ОБЕД								
1	Икра морковная	50	0.1	1.9	5.1	48	2.75	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	60/30	4.37	5.8	7.62	126.5	0.94	287/348
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		10.644	14.794	72.382	496.6	22.518	
ПОЛДНИК								
2	Простокваша 3.2%	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	8.25	2.688	6.678	84	2.118	256
2	Рагу из овощей	75	1.41	3.05	7.13	61.65	5.085	342
3	Чай с сахаром и лимоном	180/10/4	0.126	0.018	10.206	41	2.82	393
4	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	
	ИТОГО		11.286	6.336	34.114	239.25	10.033	
	Всего за день	1523	38.19	44.47	154.58	1200.77	43.571	

5 ДЕНЬ

Наименование блюда		ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы			
1	Бульерброд с маслом	25/4	2	5.5	10.6	99	0.04	1
2	Суп молочный гречневый	200	4.82	5.08	16.84	132.4	0.92	94
4	Какао с молоком	180	3.15	2.715	12.96	88.99	1.2	397
ИТОГО			9.97	13.295	40.4	320.39	2.16	
2-й завтрак - Сок		180	1.26	0	16.38	81	7.2	399
ОБЕД								
1	Салат из свежей капусты	40	0.56	2.03	3.46	34.4	11.64	20
2	Суп картофельный с крупой и зеленью	150/1	1.6	1.68	10.28	62.7	4.95	86
3	Запеканка из печени с рисом	120	14.86	5.9	16.4	178.4	6.97	294
	Соус сметанный с томатом	50	0.88	2.5	3.5	40.05	0.67	355
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			21.096	12.578	74.734	494.39	24.59	
ПОЛДНИК								
1	Печенье	25	0.1975	0.405	16.35	109.75		
2	Кисель молочный	150	3.14	2.79	22.68	128.55	1.07	402
ИТОГО			3.3375	3.195	39.03	238.3	1.07	
УЖИН								
1	Ватрушка с творогом	120	14.73	9.93	18.93	224	0.18	236
2	Салат из моркови с яблоками	50	0.43	2.61	3.94	40.95	3.48	40
3	Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
ИТОГО			15.214	12.558	31.258	298.556	3.678	
Всего за день		1705	50.878	41.626	201.8	1432.64	38.698	

6 ДЕНЬ

Наименование блюда	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК							
1 Пряник	45	3	4.54	34.1	159	0	10
2 Макароны отварные с маслом и сыром	100/10	7.43	8.008	18.168	123	0	290
3 Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
ИТОГО		10.484	12.566	60.656	315.606	0.018	
2-й завтрак - Сок							
ОБЕД							
1 Салат из свежей капусты	40	0.56	2.03	3.46	34.4	11.64	20
2 Суп рыбный с картофелем, крупой и зеленью	50/20/1	3.8	2.05	10.65	76.33	7.6	87
3 Шницель мясной	60	9.42	6.85	9.42	187.2	0.077	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		19.416	15.598	80.984	586.57	34.177	
ПОЛДНИК							
1 Сдоба обыкновенная	50	4.36	3.13	28.97	170	0	466
2 Бифидок	150	4.5	1.5	6	75	1.05	401
ИТОГО		4.5	1.5	6	75	1.05	
УЖИН							
1 Пудинг из творога	90	13.626	9.684	21.897	229.5	0.17	249
3 Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.794	1.44	397
4 Салат из моркови с сахаром	50	0.63	0.005	5.8	26.15	2.4	41
ИТОГО		18.036	12.947	43.249	362.444	1.61	
Всего за День	1656	53.696	42.611	207.27	1420.62	44.055	

7 ДЕНЬ

Наименование блюда	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАл	Витамин 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	158	4.275	1.215	0.63	129.195	0	168
3 Чай с сахаром и лимоном	180/10/4	0.126	0.018	10.206	41	2.82	393
ИТОГО		6.251	7.533	24.136	281.195	2.9	
2-й завтрак - яблоко							
ОБЕД							
1 Салат из свеклы	40	0.71	3.044	4.18	49.95	4.75	31
Суп-рассольник со сметаной и зеленью на 2 к/б	150/3/1	1.19	3.08	9.96	73.81	4.53	76
3 Котлета рубленая из птицы	80	12.576	12.864	13.304	218.664	0.664	305
4 Рис отварной	120	2.9	4.3	29.3	167.76	0.5	315
5 Соус томатный	30	0.348	1.26	3.2	22.35	0.95	305
6 Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	21.492	87.84	1.548	372
7 Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
ИТОГО		20.668	25.142	97.546	697.514	12.942	
ПОЛДНИК							
1 Кефир 3.2%	150	3.48	3	5.06	60.77	0.3	401
ИТОГО		3.48	3	5.06	60.77	0.3	
УЖИН							
1 Рыба запеченая в омлете	60	10.65	2.77	1.725	74.02	0.6	249
2 Картофель отварной с маслом	75/3	1.4	2.1	11.5	71.2	10.4	318
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		16.35	7.84	36.085	281.82	12.18	
Всего за день	1621	47.099	43.865	171.45	1360.0	37.122	

8 ДЕНЬ

Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК							
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	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
ИТОГО		6.074	7.738	19.318	243.396	0.058	
2-й завтрак - яблоко							
	100	0.35	0.35	8.62	38.72	8.8	368
ОБЕД							
1 Свекла отварная кусочком	50	0.75	0.5	5	21	6.6	411
2 Щи на м/б со сметаной и зеленью	150/3/1	1.05	2.93	5.09	50.85	11.09	67
3 Мясо тушеное в соусе с овощами	150	14.29	11.717	9.73	232.61	3.27	290
5 Сок	180	1.26	0	16.38	81	7.2	399
6 Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
ИТОГО		20.15	15.597	52.31	462.6	28.16	
ПОЛДНИК							
Вафли	25	0.8	0.7	20	86	0.6	
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 Оладьи из творога	100	13.98	9.71	22.42	256	0.3	237
3 Кисель плодово-ягодный	180	0.07	0	15.3	59		648 с6 2004г ред. Лапиной
4 Салат из моркови с сахаром	50	0.63	0.005	5.8	26.15	2.4	42
ИТОГО		14.68	9.715	43.52	356.2	2.7	
Всего за день	1556	44.754	36.4	128.77	1161.69	40.018	

9 ДЕНЬ

Наименование блюд		ВЫХОД в граммах	пищевая ценность				энерг. ценность ККАл	Витамин С, мг	№ рецептуры
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы				
1	Вафли	25	0.8	0.7	20	86	0.6		
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			13.39	20.858	37.252	388.194	2.19		
2-й завтрак - яблоко		100	0.35	0.35	8.62	38.72	8.8	368	
О Б Е Д									
1	Икра морковная	40	0.7	1.38	3.66	30	2	54	
2	Суп картофельный с крупой и зеленью	150/1	1.6	1.68	10.28	62.7	4.95	86	
3	Тефтели мясные в соусе томатном	60/30	4.37	5.8	7.62	126.5	0.94	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			12.306	13.528	79.014	507.84	22.75		
П О Л Д Н И К									
1	Простокваша 3,2%	150	3.5	3	5	60.8	0.3	401	
ИТОГО			3.5	3	5	60.8	0.3		
У Ж И Н									
1	Шницель рыбный натуральный	65	3.25	10.86	6.71	95.54	2.21	258	
2	Свекла тушеная в сметане	100	2.09	6.12	9.58	102	1.35	134	
3	Чай с сахаром и лимоном	180/10/4	0.126	0.018	10.206	41	2.82	393	
4	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01		
ИТОГО			6.966	17.578	36.596	291.14	6.39		
Всего за день		1558	36.512	55.314	166.48	1286.694	40.43		

10 ДЕНЬ

Наименование блюда		ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы			
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5.5	10.6	99	0.04	1
2	Каша молочная Дружба с маслом и сахар	150/4/4	4.24	1.3	28.12	140.69	1.73	84
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.33	2	10.63	70	1	395
ИТОГО			8.57	8.8	49.35	309.69	2.77	
Сок		180	1.26	0	16.38	81	7.2	399
ОБЕД								
1	Салат из свежей капусты	40	0.56	2.03	3.46	34.4	11.64	20
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	150/5/1	1.23	3	8.46	65.62	5.28	58
3	Макаронник с печенью с маслом	130/3	12.3	7.9	22.5	211	0.3	292
4	Соус сметанный с томатом	50	0.88	2.5	3.5	40.05	0.67	355
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			17.914	16.024	75.522	516.05	19.438	
ПОЛДНИК								
1	Булочка Венушка	50	3.9	4.06	27.24	161	0	456
2	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85	2.05	419
ИТОГО			4.58	4.08	7.58	85	2.05	
УЖИН								
1	Запеканка из творога с морковью	100	11.66	10.29	23.78	234	0.71	252
2	Кисель из повидла	180	0.072	0	20.034	80.46	0.072	383
ИТОГО			11.732	10.29	43.814	314.46	0.782	
Всего за день		1626	44.1	39.2	192.6	1306.2	32.2	
<i>среднее значение за весь период</i>		1607	46	44	175	1320	40.676	

Среднее за 10 дней

пищевая ценность		энерг. ценность		Витамины
жиры	белки	углеводы	ккал	С
44	46	175	1320	40.7
	ж	б	у	ккал
норма		60	54	261
отклонения			10%	1800
		55	61	208
				1498