



УТВЕРЖДАЮ
Заведующая ДОУ № 139
Т.Д.Марчукова

Примерное 10-дневное МЕНЮ

для детей от 3-х до 7-ми лет

Муниципальных образовательных учреждений города Липецка
(с 12-ти часовым пребыванием)

на 2019 год

стоимостью – 111 рублей в день

I ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Печенье со сливочным маслом	60 / 4	4,24	5,7	56,19	235,48	0	10
2	Каша гречневая с маслом и сахаром	160	4,22	4,58	35,16	197,23	0,73	165
3	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0	213
4	Чай с вареньем	180\15	0,054	0,018	8,388	33,6	0,018	392
ИТОГО			11,054	12,598	99,878	497,81	0,748	
	2-й завтрак - Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	64	3	399
ОБЕД								
1	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,84	14,95	20
2	Суп картофельный с бобовыми, гречками и зеленью	250/15/1	6,96	5,58	27,53	188,48	5,82	81/115
3	Сосиски отварные	68	7,7	16,73	0,28	182	0	275
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			22,406	32,208	97,954	764,32	35,63	
ПОЛДНИК								
1	Ряженка 4%	150	3,48	3	5,04	60,8	0,36	401
2	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161		467
ИТОГО			7,43	7,06	32,28	221,8	0,36	
УЖИН								
1	Голубцы ленивые в соусе сметанном	160/50	15,03	11,59	23,57	258,72	10,72	298/355
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
3	пряник	30	1,98	1,68	22,08	106,2	0	
4	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,15	78,9	0,01	
ИТОГО			22,06	16,53	73,56	527,82	11,9	
Всего за день		2023	63,70	68,396	318,82	2075,75	51,638	

2 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10	4,62	6,72	14,23	135,9	0,07	3
2	Каша манная с маслом и сахаром	210	6	8,2	29,3	215	0,22	185
3	Зефир	25	0,25	0	20,38	77,5	0	
4	Чай с сахаром и лимоном	180\10\7	0,126	0,018	10,206	41	2,82	393
	ИТОГО		10,996	14,938	74,116	469,4	3,11	
	2-й завтрак - Банан	100	0,9	0,3	12,6	57	6	368
ОБЕД								
1	Икра кабачковая(промышленного производства)	50	0,6	3,5	3,7	48,5	2	
2	Суп - лапша домашняя с зеленью	250/1	4,79	5,88	24,12	168,46	0,5	118/86
3	Котлета рубленая из птицы	70	10,99	11,25	11,64	191,33	0,58	305
4	Рис отварной	100	2,434	3,583	24,456	139,8	0	315
5	Соус томатный	50	0,58	2,1	4	37,25	1,19	348
6	Компот из апельсинов	180	0,396	0,09	30,6	124,74	11,61	374
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	ИТОГО		23,29	27,003	118,666	806,58	15,88	
ПОЛДНИК								
1	Кефир 3.2%	150	3,48	3	5,04	60,8	0,36	401
	ИТОГО		3,48	3	5,04	60,8	0,36	
УЖИН								
1	Шницель рыбный натуральный	80	11,98	3,58	7,78	110,7	2,44	258
2	Винегрет овощной	100	1,35	6,16	7,69	91,6	13,25	45
3	Кисель плодово-ягодный	180	0,07	0	15,3	59		648 сб 2004г ред Лапшиной
4	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,15	78,9	0,01	
	ИТОГО		15,65	10,61	45,92	340,2	15,7	
	Всего за день	1866	54,316	55,851	256,34	1733,98	41,05	

3 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			в граммах	белки	жиры			
ЗАВТРАК								
1	Каша пшеничная с маслом и сахаром	210	5,7	1,62	0,84	172,26	0	168
2	пряник	60	3,96	3,36	44,16	212,4	0	
3	Чай с сахаром	180\10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
	ИТОГО		9,714	4,998	53,388	418,266	0,018	
	2-й завтрак - яблоко	100	0,35	0,35	8,62	38,72	8,8	368
ОБЕД								
1	Салат из свеклы с сыром	50	2,35	4,75	3,56	66,4	4,1	31
2	Щи из свежей капусты со сметаной на м/б с зеленью	250/5/1	1,75	4,88	8,48	84,75	18,48	67
3	Жаркое по домашнему	40\100	9,72	4,49	8,64	95,79	3,39	276
4	Компот из свежих фруктов	180	0,144	0,144	21,49	87,84	1,548	372
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	ИТОГО		17,464	14,864	62,32	431,28	27,518	
ПОЛДНИК								
1	Йогурт 2,5%, сухарик детский	150/20	3,48	3	5,04	60,8	0,36	401
	ИТОГО		3,48	3	5,04	60,8	0,36	
УЖИН								
1	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,9	6,95	40
2	Запеканка из творога	75	13,16	9,04	12,86	185,25	0,18	237
3	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	351
4	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,8	1,44	397
	ИТОГО		17,91	14,558	35,042	342,8	1,78	
	Всего за день	1810	48,92	37,77	164,41	1291,87	38,476	

4 ДЕНЬ

Наименование блюд		ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
З А В Т Р А К		в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С, мг	рецептуры
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10	4,62	6,72	14,23	135,9	0,07	3
2	Омлет натуральный с маслом	80/3	7,056	13,58	1,35	156,3	0,12	223/215
3	Чай с сахаром и лимоном	180\10\7	0,126	0,018	10,206	41	2,82	393
ИТОГО			11,802	20,318	25,786	333,2	3,01	
2-й завтрак - Апельсин или мандарин		120	0,18	0,82	7,49	24,83	35,44	368
О Б Е Д								
1	Икра свекольная	100	1,76	3,45	9,24	75,08	5,04	54
2	Суп с клёцками и зеленью	250\20\1	2,05	3,1	12,58	86,5	5,75	85
3	Запеканка картофельная с печенью	160	11,89	8,78	27,23	236	14	291
4	Соус сметанный	50	0,88	2,5	3,5	40,05	0,67	355
5	Сок грушевый	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			20,98	18,43	90,88	610,93	29,06	
П О Л Д Н И К								
1	Простокваша 3.2%	150	3,48	3	5,04	60,8	0,36	401
2	Сушки	30	3,3	0,4	21,9	99	0	
ИТОГО			6,78	3,4	26,94	159,8	0,36	
У Ж И Н								
1	Рыба тушеная с овощами	80	8,74	4,08	2,06	80	2,3	247
2	Картофель отварной с маслом	75	1,43	2,16	11,49	71,17	10,5	318
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
4	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,15	78,9	0,01	
ИТОГО			15,22	9,5	41,46	314,07	13,98	
Всего за день		1799	54,962	52,468	192,56	1442,83	81,85	

5 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
З А В Т Р А К								
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10	4,62	6,72	14,23	135,9	0,07	3
2	Суп молочный с макаронами	200	6,04	5,6	18,24	147,6	0,92	93
3	Чай с молоком	180	3,186	2,79	13,572	92,394	1,422	394
	ИТОГО		13,846	15,11	46,042	375,894	2,412	
	2-й завтрак - Сок абрикосовый	150	0,75	0	15,15	64	3	399
О Б Е Д								
1	Салат из квашеной капусты	50	0,8	5	1,79	55,3	27,475	28
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	250/5/1	2,05	5	14,1	49,4	8,8	58
3	Котлета мясная	75	11,63	8,82	12,05	173,75	0,11	282
4	Пюре картофельное	120	2,44	4,2	16,36	109,8	14,5	321
5	Компот из кураги	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		20,816	23,638	89,434	586,45	51,245	
П О Л Д Н И К								
1	Йогурт 2.5% , булочка российская	150/60	8,56	8,56	39,63	268,96	0,45	401/474
	ИТОГО		8,56	8,56	39,63	268,96	0,45	
У Ж И Н								
1	Салат из моркови	50	0,63	0,005	5,8	26,15	2,4	41
2	Пудинг из творога с яблоками	100	13,6	10,66	14,63	209	1,33	240
3	Джем	30	0,1	0	13,6	53		
4	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397
	ИТОГО		18,11	13,923	49,582	394,944	5,17	
	Всего за день	1874	62,082	61,231	239,84	1690,25	62,277	

6 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Печенье со сливочным маслом	60 / 4	4,24	5,7	56,19	235,48	0	10
2	Макароны отварные с маслом	150	5,49	4,21	26,37	165,48		205
3	Мармелад	20	0,02	0	15,88	64,2	0,4	
4	Чай с лимоном и сахаром	180/7/10	0,126	0,018	10,206	41	2,82	393
	ИТОГО		9,876	9,928	108,646	506,16	3,22	
	2-й завтрак - Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	64	3	399
ОБЕД								
1	Салат из свежей капусты	50	0,705	2,54	4,32	43	7,48	20
2	Суп с рыбными консервами и зеленью	250/1	8,6	8,4	14,33	167,25	9,1	87
3	Шницель мясной с маслом	80\5	9,31	7,06	9,64	139	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	21,491	87,84	1,548	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	ИТОГО		24,699	22,944	86,291	643,39	32,718	
ПОЛДНИК								
1	Ряженка 4%	150	4,35	3,75	6,32	75,96	0,45	401
2	Булочка веснушка	50	3,95	4,06	27,24	161	0	473
	ИТОГО		8,3	7,81	33,56	236,96	0,45	
УЖИН								
1	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,9	6,95	40
2	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	0,19	236
3	соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	351
4	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397
	ИТОГО		20,34	20,678	48,982	463,444	8,74	
	Всего за день	1946	63,965	61,36	292,63	1913,95	48,128	

7 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10	4,62	6,72	14,23	135,9	0,07	3
2	Каша манная с маслом и сахаром	210	4,54	0,44	0,14	144,18	0	168
3	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
4	Зефир	25	0,25	0	20,38	77,5	0	
	ИТОГО		9,214	7,178	22,758	313,686	0,088	
	2-й завтрак - Банан	100	0,9	0,3	12,6	57	6	368
ОБЕД								
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	4,18	8,2	77,1	9,8	34
2	Суп-рассольник со сметаной и зеленью	250/5/1	1,98	5,13	16,6	123,01	7,55	76
3	Суфле куриное	58	8,68	9,07	1,61	122,96	0,02	1827
4	Рагу овощное	120	2,256	4,88	11,41	98,64	8,136	342
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		18,482	23,878	82,954	619,91	25,866	
ПОЛДНИК								
1	Кефир 3.2%	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	Рыба, запеченная в омлете	60	10,64	2,77	1,75	74	0,62	249
2	Картофель отварной с маслом	75	1,43	2,16	11,49	71,17	10,5	318
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
4	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,15	78,9	0,01	
	ИТОГО		17,12	8,19	41,15	308,07	12,3	
	Всего за день	1827	50,066	43,296	165,78	1374,6	44,704	

8 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	вафли	30	0,96	0,84	24,03	102,6	0,51	
2	Каша геркулесовая с маслом и сахаром	210	5,36	2,96	0,44	147,72	0	168
3	Чай с лимоном и сахаром	180/7/10	0,126	0,018	10,206	41	2,82	393
	ИТОГО		6,446	3,818	34,676	291,32	3,33	
	2-й завтрак -Яблоко	100	0,35	0,35	8,62	38,72	8,8	368
ОБЕД								
1	Винегрет овощной	100	1,35	6,16	7,69	91,6	13,25	45
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	250/5/1	1,73	4,88	12,05	123,01	14,25	135 сб 2004г. Ред Липшиной
3	Бефстроганов из отварного мяса	40\50	10,99	8,81	2,326	132,45	0,085	278
4	макароны отварные	100	3,66	2,8	17,58	110,32		205
5	Сок персиковый	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		22,13	23,25	77,976	630,68	31,185	
ПОЛДНИК								
1	Йогурт 2,5%	150	3,48	3	5,04	60,8	0,36	401
	ИТОГО		3,48	3	5,04	60,8	0,36	
УЖИН								
1	Салат из моркови	100	1,25	0,1	11,61	52,3	4,8	41
2	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	231
3	Повидло	30	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	
4	Кисель плодово-ягодный	180	0,07	0	15,3	59	0	648 сб 2004г. Ред Липшиной
	ИТОГО		20,98	15,03	44,94	396,05	5,21	
	Всего за день	1872	53,386	45,448	171,25	1417,57	48,885	

9 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	6,61	12,8	119	0	1
2	Омлет натуральный с маслом	80/3	7,056	13,58	1,35	156,3	0,12	215
3	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397
	ИТОГО		13,236	23,448	29,702	382,094	1,56	
	2-й завтрак - Апельсин /сок	100/120	0,75	0,69	18,36	84,2	29,53	368
ОБЕД								
1	Сельдь с луком и маслом растительным	35/10/2	10,2	4,36	4	74,4	0,2	8
2	Борщ со сметаной и зеленью	250/5/1	2,05	5	14,1	109,37	8,8	58
3	Тефтели мясные в соусе томатном	80\50	4,65	6,62	9,15	114,75	1,42	287/348
4	Пюре картофельное	120	2,44	4,2	16,36	109,8	14,5	321
5	Напиток из шиповника	180	0,51	0,25	17,1	73,2	40	398
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	20,15	96,5	0	
	ИТОГО		23,35	21,03	80,86	578,02	64,92	
ПОЛДНИК								
1	Простокваша 3,2%	150	3,48	3	5,04	60,8	0,36	401
2	Пирожки печёные с яблоками	50	9,2	4,75	30,17	202	0,05	453\454
	ИТОГО		12,68	7,75	35,21	262,8	0,41	
УЖИН								
1	Пудинг рыбный запеченный	55	6,87	3,05	4,14	71,5	0,34	269
2	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	75,1	7,16	336
3	Чай с вареньем	180\15	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
4	Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,15	78,9	0,01	
	ИТОГО		11,244	7,178	37,108	259,106	7,528	
	Всего за день	1880	61,26	60,096	201,24	1566,22	103,95	

10 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
З А В Т Р А К								
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10	4,62	6,72	14,23	135,9	0,07	3
2	Каша рисовая с маслом и сахаром	210	5,7	1,62	0,84	172,26	0	168
3	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
	ИТОГО		13,12	10,73	27,83	392,16	1,24	
	2-й завтрак- Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	64	3	399
О Б Е Д								
1	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	0,985	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	40\100	8,1	8,15	17,1	175,5	0,38	443 сб.2004 ред.Лапшиной
5	Компот из сушеных фруктов	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	ИТОГО		15,481	14,218	80,824	516,05	16,82	
П О Л Д Н И К								
1	Йогурт 2,5%	150	3,48	3	5,04	60,8	0,36	401
2	Сдоба обыкновенная (плюшка)	50	4,36	3,13	28,97	170	0	466
	ИТОГО		7,84	6,13	34,01	230,8	0,36	
У Ж И Н								
1	Оладьи из творога	100	13,98	9,71	22,42	233	0,3	239
2	соус сметанный	50	1,41	5	5,87	74,1	0,04	354
3	Кисель из кураги	180	0,81	0,054	25,72	106,56	0,54	380
	ИТОГО		16,2	14,764	54,01	413,66	0,88	
	Всего за день	1784	53,4	45,8	211,8	1616,7	22,3	
<i>среднее значение за весь период</i>			57	55	221	1612	54,326	

Среднее за 10 дней

пищевая ценность			энерг. ценность		Витамин
жиры	белки	углеводы	ККАЛ		С
55	57	221	1612		54,3
	ж	б	у	ккал	
норма	69	73	275	1963	
отклонения	10%				
	62	66	248	1767	