



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Гимназия №
64» города Липецка
В.П. Кушникова

МЕНЮ

двухнедельное

для детей от 1 до 3 лет

муниципальных образовательных учреждений города Липецка,
реализующих образовательные программы дошкольного образования
с 12-ти часовым пребыванием,
на 2025 год

Стоимостью – 143 рубля в день

1 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Печенье со сливочным маслом	40/4	2.25	3.03	29.85	125.1	0	1
2	Каша гречневая с маслом и сахаром	108	2.81	3.05	23.44	131.48	0.48	165
3	Чай с сахаром и лимоном	150/8/3.5	0.07	0.01	7.1	29	1.42	393
4	Яйцо вареное	20	2.54	2.3	0.14	31.5		213
	ИТОГО		7.67	8.39	60.53	317.08	1.9	
	2-й завтрак - сок яблочный	150	0.75		15.15	64.01	3	399
ОБЕД								
1	Салат из свеклы с сыром	50	2.35	4.75	3.57	66.4	4.1	31
2	Суп картофельный с бобовыми, с гренками	150/15	4.95	3.45	28.08	135.18	3.49	81/115
3	Биточки мясные	60	9.31	7.06	9.64	139	0.09	282
4	Пюре картофельное	100	2	3.5	13.6	91.5	12	321
5	Компот из кураги	150	0.33	0.02	20.82	84.75	0.3	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	б/н
	ИТОГО		21.74	19.23	91.82	593.97	19.98	
ПОЛДНИК								
1	Ряженка	120	3.48	3	5.04	60.8	0.36	401
2	Сушки	30	3.3	0.4	21.9	99		б/н
	ИТОГО		6.78	3.4	26.94	159.8	0.36	
УЖИН								
1	Голубцы ленивые	120	10.61	6.81	15.04	164	15.03	298
2	Соус сметанный с томатом	50	0.88	2.5	3.5	40.05	0.67	355
3	Кофейный напиток с молоком	150	2.33	2	10.63	70	1	395
4	Батон йодированный	25	1.88	0.73	12.63	65.75	0.01	б/н
	ИТОГО		15.7	12.04	41.8	339.8	16.71	
	Всего за день	1543.5	52.64	43.06	236.24	1410.65	41.95	

2 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 пшеничная с маслом и сахаром	158	4.28	1.22	0.63	129.2	0	168
3	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28	0.02	393
	ИТОГО		8.94	7.95	21.85	293.1	0.09	
	2-й завтрак - яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
ОБЕД								
1	Икра кабачковая	40	0.5	2.8	2.9	38.5	1.6	б/н
2	Рассольник со сметаной	150/4	1.19	3.08	9.96	73.81	4.53	76
3	Котлета рубленая из птицы	60	9.43	9.65	9.98	164	0.5	305
4	Рис отварной с маслом	100/4	2.43	3.58	24.46	139.8		315
5	Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	17.91	73.2	1.29	372
6	Хлеб Липовский	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	б/н
	ИТОГО		16.47	19.68	81.32	566.45	7.92	
ПОЛДНИК								
1	Кефир 3.2%	120	3.48	3	4.8	60	0.84	401
	ИТОГО		3.48	3	4.8	60	0.84	
УЖИН								
1	Шницель рыбный натуральный	60	8.98	2.68	5.84	83	1.83	258
2	Рагу овощное	120	2.25	4.89	11.41	98.64	8.14	342
3	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
4	Батон йодированный	25	1.88	0.73	12.63	65.75	0.01	б/н
	ИТОГО		16.78	11.49	45.7	354.39	11.41	
	Всего за день	1512	46.07	42.52	163.47	1317.94	30.26	

3 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Каша геркулесовая с маслом, сахаром	158	4.02	2.22	0.33	110.79		168
2	Бутерброд с маслом	30/4	2.08	6.42	12.43	115.6		1
3	Чай с сахаром и лимоном	150/8/3.5	0.13	0.02	10.21	41	2.82	393
	ИТОГО		6.23	8.66	22.97	267.39	2.82	
	2-й завтрак - банан	100	9	0.3	12.16	57	6	368г
ОБЕД								
1	Щи из свежей капусты со сметаной на м/б	150/4	1.05	2.93	5.09	50.85	11.09	67
2	Жаркое по домашнему	135	9.72	2.49	8.64	95.76	3.39	276
3	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.82	84.75	0.3	376
4	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	б/н
5	Помидоры свежие	40	0.44	0.08	1.52	9.6	5.2	71
	ИТОГО		14.34	5.97	52.18	318.1	19.98	
ПОЛДНИК								
1	Йогурт 2.5%	120	2.78	2.4	4.04	48.61	0.25	401
2	Булочка ванильная	50	3.95	4.06	27.24	161		467
	ИТОГО		6.73	6.46	31.28	209.61	0.25	
УЖИН								
1	Запеканка из творога	75	13.16	9.04	12.86	185.25	0.18	237
2	Соус молочный сладкий	50	0.97	2.26	6.63	50.75	0.16	351
3	Кисель	180	0.07	0	15.3	59		648 сб 2004г ред Лапшиной
4	Салат из моркови	50	0.63	0.01	5.8	26.15	2.4	41
	ИТОГО		14.83	11.31	40.59	321.15	2.74	
	Всего за день	1497.5	51.13	32.7	159.18	1173.25	31.79	

4 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С, мг	рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/9	4.62	6.72	14.23	135.9	0.07	3
2	Омлет натуральный	80	7.06	13.58	1.35	156.3	0.12	215
3	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	395
4	Мармелад	30	0.03		23.82	96.3	0.6	б/н
	ИТОГО		14.05	22.3	50.03	458.5	1.77	
	2-й завтрак -яблоко	100	0.35	0.35	8.62	38.72	8.8	368
ОБЕД								
1	Суп картофельный с ыермишелью	150	1.62	1.71	10.29	62.85	4.95	82
2	Котлета мясная	60	9.31	7.06	9.64	139	0.09	282
3	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.63	91.5	12.11	321
4	Компот из свежих фруктов	150	0.12	0.12	17.91	73.2	1.29	372
5	Винегрет овощной	40	0.54	2.46	3.08	36.64	5.3	45
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	б/н
	ИТОГО		16.43	15	70.66	480.33	23.74	
ПОЛДНИК								
1	Ряженка 4%	120	3.48	3	5.04	60.8	0.36	401
	ИТОГО		3.48	3	5.04	60.8	0.36	
УЖИН								
1	Тефтели рыбные в соусе	60/30	8	0.75	6	63	1	260/355
2	Капуста тушеная	50	1.04	1.62	4.72	37.55	8.58	336
3	Чай с сахаром	150/8	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
4	Батон йодированный	25	1.88	0.73	12.63	65.75	0.01	б/н
	ИТОГО		10.96	3.11	30.34	194.3	9.61	
	Всего за день	1386	45.27	43.76	164.69	1232.65	44.28	

5 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Бутерброд с маслом	30/5	2.4	6.61	12.8	119		1
2	Суп молочный с вермишелью	200	6.04	5.6	18.24	147.6	0.92	93
3	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
	ИТОГО		8.48	12.22	38.03	294.6	0.94	
	2-й завтрак - апельсины	73	0.15	0.69	6.24	33.11	46.2	371
ОБЕД								
1	Борщ со сметаной	150/4	1.09	2.95	7.65	61.5	6.17	57
2	Запеканка из печени с рисом	120	14.87	5.92	16.4	178.4	6.97	294
3	Соус сметанный	50	0.7	2.5	2.93	37.05	0.02	354
4	Салат из квашенной капусты	40	0.53	3.3	1.2	36.8	18	28
5	Сок яблочный	150	0.75	0	15.15	64	3	399
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	б/н
	ИТОГО		20.74	15.12	59.44	454.89	34.16	
ПОЛДНИК								
1	Йогурт 2,5%	120	2.78	2.4	4.04	48.61	0.25	401
2	Булочка школьная	60	5.01	1.92	33.57	172		472
	ИТОГО		7.79	4.32	37.61	220.61	0.25	
УЖИН								
1	Пудинг из творога с рисом	100	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	Соус молочный сладкий	50	0.97	2.26	6.63	50.75	0.16	351
4	Кисель	150	0.06	0	12.75	49		648 сб 2004г ред Лапшиной
	ИТОГО		16.19	14.8	42.25	364.7	3.82	
	Всего за день	1549	53.35	47.15	183.57	1367.91	85.37	

6 ДЕНЬ

Наименование блюд		ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Печенье со сливочным маслом	40/4	2.42	10.9	26.7	215.11	0	1
2	Макароны отварные с маслом	100/3	3.3	2.5	14.6	93.58		317
3	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
ИТОГО			5.76	13.41	48.29	336.69	0.02	
2-й завтрак - Сок яблочный		150	0.75	0	15.15	64	3	399
ОБЕД								
1	Суп с рыбными консервами	150	5.15	5	15.3	178.4	5.46	87
2	Шницель мясной	60	9.31	7.06	9.64	139	0.09	282
3	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.63	91.5	12.11	321
4	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.82	84.75	0.3	376
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	б/н
6	Салат из свежей капусты	40	0.56	2.03	3.46	34.4	11.64	20
ИТОГО			20.19	17.76	78.96	605.19	29.6	
ПОЛДНИК								
1	Булочка ванильная	50	3.95	4.06	27.24	161		467
2	Ряженка 4%	120	3.48	3	5.04	60.8	0.36	401
ИТОГО			7.43	7.06	32.28	221.8	0.36	
УЖИН								
1	Запеканка из творога	75	13.16	9.04	12.86	185.25	0.18	237
2	Соус молочный сладкий	50	0.97	2.26	6.63	50.75	0.16	351
3	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	397
4	Салат из моркови с сахаром	50	0.63	0.05	5.81	26.15	2.4	41
ИТОГО			17.91	14.07	38.26	351.15	3.94	
Всего за день		1489	52.04	52.3	212.94	1578.83	36.92	

7 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	4.62	6.72	14.23	135.9	0.07	3
2	Каша манная с маслом и сахаром	158	3.4	0.33	0.11	108.13	0	168
3	Чай с лимоном	150/8/3.5	0.07	0.01	7.1	29	1.42	393
	ИТОГО		8.09	7.06	21.44	273.03	1.49	
	2-й завтрак - яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
ОБЕД								
1	Суп лапша домашняя на к/б	150	1.32	3.05	7.16	61.35	0.3	86
2	Котлеты рубленые из птицы	60	9.43	9.65	9.98	164	0.5	305
3	Рис отварной, соус томатный	100/30	2.78	4.84	26.86	162.15	0.71	315/348
4	Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	17.91	73.2	1.29	372
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	б/н
6	Салат из свеклы	50	0.71	3.05	4.18	46.95	4.75	33
	ИТОГО		17.16	21.16	82.2	584.79	7.55	
ПОЛДНИК								
1	Кефир 3.2%	120	3.48	3	4.8	60	0.84	401
	ИТОГО		3.48	3	4.8	60	0.84	
УЖИН								
1	Котлета рыбная любительская	60	8.25	2.55	6.67	84	2.1	247
2	Картофель отварной с маслом	75/3	1.43	2.16	11.49	71.17	10.5	318
3	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	395
4	Батон йодированный	25	1.88	0.73	12.63	65.75	0.01	
	ИТОГО		13.9	7.44	41.42	290.92	13.59	
	Всего за день	1477.5	43.03	39.06	159.66	1252.74	33.47	

8 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Пряник	40	2.24	2	30.52	144.8		б/н
2	Каша геркулесовая с маслом и сахаром	158	4.02	2.22	0.33	110.79	0	168
3	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
	ИТОГО		6.3	4.23	37.84	283.59	0.02	
	2-й завтрак - яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
ОБЕД								
1	Суп из овощей со сметаной	150/4	1.04	2.93	7.5	73.08	8.55	135 сб 2004г. Ред Лапшиной
2	Бефстроганов из отварного мяса	35/50	10.99	8.81	2.33	132.46	0.01	278/354
3	Гречка отварная с маслом	100/4	5.7	4.82	27.45	180.34		313
4	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.82	84.75	0.3	376
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	б/н
6	Винегрет овощной	40	0.54	2.45	3	36.6	5.3	45
	ИТОГО		21.4	19.48	77.21	584.37	14.16	
ПОЛДНИК								
1	Йогурт 2,5%	120	2.78	2.4	4.04	48.61	0.25	401
2	Булочка веснушка	50	3.95	4.06	27.24	161		467
	ИТОГО		6.73	6.46	31.28	209.61	0.25	
УЖИН								
1	Запеканка из творога с морковью	100	12.08	11.79	25.54	165	0.72	238
2	Соус молочный сладкий	50	0.97	2.26	6.63	50.75	0.16	351
3	Кисель	150	0.06		12.75	49		648 сб 2004г ред Лапшиной
4	Салат из моркови с яблоками	50	0.54	0.09	4.31	20.2	3.13	40
	ИТОГО		13.65	14.14	49.23	284.95	4.01	
	Всего за день	1548	48.48	44.71	205.36	1406.52	28.44	

9 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С, мг	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/9	5.25	7.65	16.18	154.45	0.08	3
2	Омлет натуральный	80	7.06	13.58	1.35	156.3	0.12	215
3	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	397
								702
	ИТОГО		15.46	23.95	30.49	399.75	1.4	
	2-й завтрак - сок яблочный	120	0.6	0	12.12	51.2	2.4	399
ОБЕД								
1	Борщ со сметаной	150/4	1.09	2.95	7.65	61.5	6.17	58
2	Тефтели мясные в соусе томатном	60/30	4.42	5.78	7.55	99.85	0.94	287/348
3	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.63	91.5	12.11	321
4	Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	17.91	73.2	1.29	372
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	б/н
6	Помидоры свежие	50	0.55	0.1	1.9	12	6.5	71
	ИТОГО		11.02	12.6	64.75	415.19	27.01	
ПОЛДНИК								
1	Кефир 3,2%	120	3.48	3	4.8	60	0.84	401
	ИТОГО		3.48	3	4.8	60	0.84	
УЖИН								
1	Тефтели рыбные в томатном соусе	60/30	8.35	2.01	8.4	85.35	1.71	260/348
2	Капуста тушеная	50	1.04	1.62	4.72	37.55	8.58	336
3	Чай с лимоном	150/8/3.5	0.07	0.01	7.1	29	1.42	393
4	Батон йодированный	25	1.88	0.73	12.63	65.75	0.01	
	ИТОГО		11.34	4.37	32.85	217.65	11.72	
	Всего за день	1423.5	41.9	43.92	145.01	1143.79	43.37	

10 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Бутерброд с маслом	30/4	2.4	6.61	12.8	119		1
2	Каша "Дружба" молочная	150	5.84	5.9	34.41	214	0.5	192
3	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
4	Зефир	50	0.5	0	40.75	155		702
	ИТОГО		8.78	12.52	94.95	516	0.52	
	2-й завтрак - апельсины	100	0.21	0.95	8.55	45.36	63.29	371
ОБЕД								
1	Суп картофельный с клецками	150/10	1.62	2.18	9.47	64.05	3.45	85/120
2	Печень тушенная в соусе сметанном	50/50	15.73	6.34	2.43	125.62	0.05	439/354
3	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.63	91.5	12.11	321
4	Салат из квашеной капусты	50	0.8	5	1.79	55.3	27.48	28
5	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.02	20.82	84.75	0.3	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	б/н
	ИТОГО		23.32	17.19	64.25	498.36	43.39	
ПОЛДНИК								
1	Йогурт 2,5%	120	2.78	2.4	4.04	48.61	0.25	401
2	Булочка школьная	50	4.18	1.6	27.98	143.33		472
	ИТОГО		6.96	4	32.02	191.94	0.25	
УЖИН								
1	Пудинг из творога с яблоком	100	13.6	10.66	14.63	209	1.33	240
2	Варенье	30	0.1	0	13.6	53	0	351
3	Кисель	150	0.06	0	12.75	49		648 сб 2004г ред Лапшиной
4	Салат из моркови	50	0.63	0.05	5.81	26.15	2.4	41
	ИТОГО		14.39	10.71	46.79	337.15	3.73	
	Всего за день	1591	53.66	45.37	246.56	1588.81	111.18	
	<i>среднее значение за весь период</i>	<i>1502</i>	<i>49</i>	<i>45</i>	<i>188</i>	<i>1347</i>	<i>48.703</i>	