



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия №
64» города Липецка

В.П. Кушникова

МЕНЮ

двухнедельное

для детей от 3 до 7 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	45/5	2.76	12.39	30.34	244.44	0	1
2	Каша гречневая с сахаром и маслом	130	3.43	3.72	28.57	160.25	0.59	165
3	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0.12	0.02	10.2	41	2.83	393
4	Яйцо	20	2.54	2	0.14	31.5		213
	ИТОГО		8.85	18.13	69.25	477.19	3.42	
	2-й завтрак - сок яблочный	180	1.26	0	16.38	63	7.2	399
ОБЕД								
1	Салат из свеклы с сыром	70	3.29	6.65	5	92.96	5.74	31
2	Суп картофельный с бобовыми, гречками и зеленью	200/15/1	5.97	4.52	24.31	161.83	4.66	81/115
3	Биточки мясные	80	12.41	9.41	12.85	185.33	0.12	282
4	Пюре картофельное	130	2.64	4.55	17.72	119	15.7	321
5	Компот из кураги	180	0.4	0.02	24.98	101.7	0.36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	б/н
	ИТОГО		28.21	25.75	105.01	757.32	26.58	
ПОЛДНИК								
1	Ряженка 4%	150	4.35	3.75	6.3	76	0.45	401
2	Сушки	35	3.85	0.47	25.55	115.5		б/н
	ИТОГО		8.2	4.22	31.85	191.5	0.45	
УЖИН								
1	Голубцы ленивые с мясом	160	14.12	9.09	20.26	219	20.03	298
2	Соус сметанный с томатом	50	0.88	2.5	3.5	40.05	0.67	355
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
4	Батон йодированный	25	1.88	0.73	12.63	65.75	0.01	
	ИТОГО		19.68	14.71	49.15	408.8	21.88	
	Всего за день	1903	66.20	62.81	271.64	1897.81	59.53	

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	30/5/12	5.25	7.65	16.18	154.45	0.08	3
2	Каша пшенная с маслом и сахаром	210	5.7	1.62	0.84	172.26		168
3	Чай с сахаром	180/10	0.06		9.99	40	0.03	392
	ИТОГО		11.01	9.27	27.01	366.71	0.11	
	2-й завтрак - яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
ОБЕД								
1	Икра кабачковая	60	0.71	4.2	4.4	57.7	2.4	б/н
2	Рассольник со сметаной и зеленью	250/5/1	1.58	4.1	13.28	98.41	6.04	76
3	Котлеты рубленые из птицы	80	12.58	12.86	13.3	218.66	0.66	305
4	Рис отварной с маслом	120/5	2.92	4.3	29.35	167.76		315
5	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5		б/н
	ИТОГО		21.43	26.2	101.97	726.87	10.65	
ПОЛДНИК								
1	Кефир 3.2%	150	4.35	3.75	6	75	1.05	401
	ИТОГО		4.35	3.75	6	75	1.05	
УЖИН								
1	Шницель рыбный натуральный	80	4.13	13.8	8.9	127.73	2.8	258
2	Рагу овощное	120	2.25	4.89	11.41	98.64	8.14	342
3	Какао с молоком	180	3.78	3.26	15.55	106.8	1.44	397
4	Батон йодированный	25	1.88	0.73	12.63	65.75	0.01	б/н
	ИТОГО		12.04	22.68	48.49	398.92	12.39	
	Всего за день	1803	49.23	62.3	193.27	1611.50	34.2	

3 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Каша геркулесовая с маслом и сахаром	210	5.36	2.96	0.44	147.72		168
2	Бутерброд с маслом	30/5	2.14	6.61	12.79	119		1
3	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0.13		10.21	41	2.82	393
	ИТОГО		7.63	9.57	23.44	307.72	2.82	
	2-й завтрак - банан	100	9	0.3	12.16	57	6	368
ОБЕД								
1	Помидоры свежие	50	0.55	0.1	1.9	12	6.5	71
2	Щи из свежей капусты со сметаной на м/б с зел	200/5/1	1.58	4.66	7.5	75.8	2	67
3	Жаркое по домашнему	145	10.44	2.67	9.28	102.85	3.64	276
4	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.98	101.7	0.36	376
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5		б/н
	ИТОГО		16.47	8.05	63.81	388.85	12.5	
ПОЛДНИК								
1	Йогурт 2.5%	130	3.02	2.6	4.38	52.66	0.27	401
2	Булочка ванильная	50	3.95	4.06	27.24	161		467
	ИТОГО		6.97	6.66	31.62	213.66	0.27	
УЖИН								
1	Запеканка из творога	100	17.55	12	17.15	247	0.18	237
2	Соус молочный сладкий	50	0.97	2.26	6.63	50.75	0.16	351
3	Кисель плодово-ягодный	180	0.07	648 сб 2004г ред Лапшиной	15.3	59		
4	Салат из моркови	50	0.63	0.05	5.81	26.15	2.4	41
	ИТОГО		19.22	14.31	44.89	382.9	2.74	
	Всего за день	1733	59.29	38.89	175.92	1350.13	24.33	

4 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	30/4/10	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	180	2.85	2	14.36	91	1.17	395
4	Мармелад	35	0.04		27.79	112.35	0.7	б/н
	ИТОГО		14.57	22.3	57.73	495.55	2.06	
	2-й завтрак - Яблоко	100	0.35	0.35	8.62	38.72	8.8	368
ОБЕД								
1	Винегрет овощной	60	0.81	3.7	4.61	54.96	7.95	45
2	Суп картофельный с вермишелью и зеленью	200/1	2.16	2.28	13.72	83.8	6.6	82
3	Котлета мясная	80	12.41	9.41	12.85	185.33	0.12	282
4	Пюре картофельное	120	2.45	4.2	16.36	109.8	14.53	321
5	Компот из свежих фруктов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5		б/н
	ИТОГО		21.47	20.33	89.18	618.23	30.75	
ПОЛДНИК								
1	Ряженка 4%	150	4.35	3.75	6.3	76	0.45	401
	ИТОГО		4.35	3.75	6.3	76	0.45	
УЖИН								
1	Тефтели рыбные в соусе	75/30	9.94	2.63	9.44	101.54	1.65	260/355
2	Капуста тушеная	70	1.45	2.27	6.6	52.57	12.01	336
3	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
4	Батон йодированный	25	1.88	0.73	12.63	65.75	0.01	б/н
	ИТОГО		13.33	5.65	38.66	259.86	13.7	
	Всего за день	1670	54.07	52.38	200.49	1488.36	55.76	

5 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
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	180/10	0.06		9.99	40	0.03	392
	ИТОГО		8.5	12.21	41.03	306.6	0.95	
	2-й завтрак - Апельсины	100	0.21	0.95	8.55	45.36	63.29	371
ОБЕД								
1	Салат из квашеной капусты	60	0.8	5	1.79	55.3	27	28
						82		
2	Борщ со сметаной и зеленью	200/5/1	1.45	3.93	10.19		8.23	57
3	Запеканка из печени с рисом	120	14.87	5.92	16.4	178.4	6.97	294
4	Соус сметанный	50	0.7	2.5	2.93	37.05	0.02	354
5	Сок	180	0.9		18.18	76.8	3.6	399
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5		б/н
	ИТОГО		22.22	17.95	69.64	526.05	45.82	
ПОЛДНИК								
1	Йогурт 2,5%	130	3.02	2.6	4.38	52.66	0.27	401
2	Булочка школьная	60	5.01	1.92	33.57	172		472
	ИТОГО		8.03	4.52	37.95	224.66	0.27	
УЖИН								
1	Пудинг из творога с рисом	100	14.73	9.93	18.93	224	0.18	236
2	Соус молочный сладкий	75	1.45	3.3	9.4	76.13	0.24	351
3	Салат из моркови с яблоками	50	0.43	2.61	3.94	40.95	3.48	40
4	Кисель плодово-ягодный	180	0.07	<small>648 сб 2004г ред Лапшиной</small>	15.3	59		648
	ИТОГО		16.68	15.84	47.57	400.08	3.9	
	Всего за день	1786	55.64	51.47	204.74	1502.75	114.23	

6 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Печенье со сливочным маслом	45/5	2.76	12.39	30.34	244.44		1
2	Макароны отварные с маслом	120/4	4	3	17.6	112.3		317
3	Чай с сахаром	180/10	0.06		9.99	40	0.03	392
	ИТОГО		6.82	15.39	57.93	396.74	0.03	
	2-й завтрак - Сок яблочный	180	1.26		16.38	63	7.2	399
ОБЕД								
1	Салат из свежей капусты	60	0.84	3.05	5.19	51.6	17.47	20
2	Суп с рыбными консервами и зеленью	200/1	6.88	6.72	11.46	237	7.28	87
3	Шницель мясной	80	11.88	8.74	11.93	234.95	0.09	282
4	Пюре картофельное	130	2.64	4.55	17.72	119	15.7	321
5	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.98	101.7	0.36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5		б/н
	ИТОГО		26.14	23.68	91.43	840.75	40.9	
ПОЛДНИК								
1	Ряженка 4%	140	4.06	3.5	5.88	70.93	0.42	401
2	Булочка ванильная	50	3.95	4.06	27.24	161		467
	ИТОГО		8.01	7.56	33.12	231.93	0.42	
УЖИН								
1	Запеканка из творога	85	14.91	10.24	14.58	209.95	0.2	237
2	Соус молочный сладкий	50	0.97	2.26	6.63	50.75	0.16	351
3	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
4	Салат из моркови	50	0.63	0.05	5.81	26.15	2.4	41
	ИТОГО		20.18	15.74	42.84	393.85	4.19	
	Всего за день	1800	62.41	62.37	241.7	1926.27	52.74	

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	30/5/11	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	Чай с лимоном	180/10/7	0.12		10.2	41	2.83	393
	ИТОГО		10.74	14.92	53.73	391.9	3.12	
	2-й завтрак - яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
ОБЕД								
1	Салат из свеклы	70	0.99	4.27	5.85	65.73	6.65	33
2	Суп- лапша домашняя на к/б	200	1.76	4.06	9.54	81.8	0.4	86
3	Котлеты рубленые из птицы	80	12.58	12.86	13.3	218.66	0.66	305
4	Рис отварной, соус томатный	120/50	3.5	5.02	33.35	205.01	1.19	315/348
5	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5		б/н
	ИТОГО		22.47	26.95	103.68	755.54	10.45	
ПОЛДНИК								
1	Кефир 3.2%	140	4.06	3.5	5.6	70	0.98	401
	ИТОГО		4.06	3.5	5.6	70	0.98	
УЖИН								
1	Котлета рыбная любительская	80	11	3.4	8.9	112	2.8	247
2	Картофель отварной с маслом	100/4	1.9	2.9	15.32	95	14	318
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
4	Батон йодированный	25	1.88	0.73	12.63	65.75	0.01	б/н
	ИТОГО		17.58	9.42	49.61	356.75	17.98	
	Всего за день	1832	55.25	55.19	222.42	1618.2	42.53	

8 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Пряник	45	2.52	2.25	34.34	162.9		б/н
2	Каша геркулесовая с маслом и сахаром	210	5.36	2.96	0.44	147.72		168
3	Чай с сахаром	180/10	0.06		9.99	40	0.03	392
	ИТОГО		7.94	5.21	44.77	350.62	0.03	
	2-й завтрак -Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
ОБЕД								
1	Винегрет овощной	60	0.81	3.7	4.6	55	8	45
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	250/5/1	1.4	3.9	9.4	98.4	11.4	135 сб 2004г. Ред Липшиной
3	Бефстроганов из отварного мяса	40/50	12.2	9.8	2.5	147.2	0.09	278/354
4	120/4	100/4	6.84	5.78	32.94	216.41		313
5	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.98	101.7	0.36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5		б/н
	ИТОГО		25.15	23.8	94.57	715.21	19.85	
ПОЛДНИК								
1	Йогурт 2,5%	140	3.25	2.8	4.72	56.71	0.29	401
2	Булочка ванильная	50	3.95	4.06	27.24	161		473
	ИТОГО		7.2	6.86	31.96	217.71	0.29	
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 плодово-ягодный	180	0.07		15.3	59		648
4	Салат из моркови с яблоками	70	0.75	0.12	6.04	28.28	4.38	38
	ИТОГО		13.87	14.17	53.51	303.03	5.26	
	Всего за день	1845	54.56	50.44	234.61	1630.57	35.43	

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	30/5/12	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	180	3.67	3	15.82	107	1.43	397
4								
	ИТОГО		15.98	24.23	33.35	417.75	1.63	
	2-й завтрак - Сок яблочный	150	0.75		15.15	64	3	399
ОБЕД								
1	Помидоры свежие	55	0.61	0.11	2.09	13.2	7.15	71
2	Борщ со сметаной и зеленью	200/5/1	1.45	3.93	10.19	82	8.23	57
3	Тефтели мясные в соусе томатном	80/60	4.65	6.62	9.15	114.75	1.42	287/348
4	Пюре картофельное	120	2.64	4.55	17.72	119	15.7	321
5	Компот из сухофруктов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5		б/н
	ИТОГО		12.99	15.95	80.79	513.29	34.05	
ПОЛДНИК								
1	Кефир 3.2%	140	4.06	3.5	5.6	70	0.98	401
	ИТОГО		4.06	3.5	5.6	70	0.98	
УЖИН								
1	Тефтели рыбные в соусе томатном	75/50	10.35	2.2	9.88	101.1	1.97	260/348
2	Капуста тушеная	80	1.66	2.59	7.54	60.08	13.73	336
3	Чай с лимоном	180/10/7	0.12	0.02	10.2	41	2.83	393
4	Батон йодированный	25	1.88	0.73	12.63	65.75	0.01	б/н
	ИТОГО		14.01	5.54	40.25	267.93	18.54	
	Всего за день	1775	47.79	49.22	175.14	1332.97	58.2	

10 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Бутерброд с маслом	30/5	2.14	6.61	12.79	119		1
2	Каша "Дружба" молочная	210	8.18	8.26	48.17	299.6	0.7	192
3	Чай с сахаром	180/10	0.06		9.99	40	0.03	392
4	Зефир	50	0.5		40.75	155		702
	ИТОГО		10.88	14.87	111.7	613.6	0.73	
	2-й завтрак - Апельсины	100	0.21	0.95	8.55	45.36	63.29	371
ОБЕД								
1	Салат из квашенной капусты	50	0.8	5	1.79	55.3	27.48	28
2	Суп картофельный с клецками, зелень	200/20/1	2.84	3.75	16.41	110.8	5.75	85/120
3	Печень тушенная в соусе	50/50	15.73	6.34	2.43	125.62	0.05	439/354
4	Пюре картофельное	120	2.45	4.2	16.36	109.8	14.53	321
5	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.98	101.7	0.36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5		б/н
	ИТОГО		25.72	19.91	82.12	599.72	48.17	
ПОЛДНИК								
1	Йогурт 2,5%	140	3.25	2.8	4.72	56.71	0.29	401
2	Булочка Школьная	60	5.01	1.92	33.57	172		472
	ИТОГО		8.26	4.72	38.29	228.71	0.29	
УЖИН								
1	Пудинг из творога с яблоками	100	13.6	10.66	14.63	209	1.33	240
2	Варенье	40	0.16	0.12	27.28	106		б/н
3	Кисель плодово-ягодный	180	0.07		15.3	59		648
4	Салат из моркови	80	1	0.08	9.29	41.84	3.84	41
	ИТОГО		14.83	10.86	66.5	415.84	5.17	
	Всего за день	1906	59.9	51.3	307.2	1903.2	117.7	
<i>среднее значение за весь период</i>		1805	56	55	223	1626	59.46	