



УТВЕРЖДАЮ
Заведующая ДОУ № 130
Бутова Т.П.

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	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	З А В Т Р А К	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Печенье сахарное	40	0.06	4.03	30.3	141.3	0	10
2	Макароны отварные с маслом сливочным и сыром	100/5/15	7.36	8.61	20.76	190.4	0.11	220
3	Чай с сахаром и лимоном	180\10/7	0.12	0.02	10.2	41	2.83	410/412
	ИТОГО		7.54	12.66	61.26	372.7	2.94	
	2-й завтрак - Сок яблочный	180	0.9	0	18.18	76	3.6	418
	О Б Е Д							
1	Салат из белокочанной капусты	50	0.705	2.54	4.325	42.95	17.47	20
2	Суп картофельный протертый, гренками	200/15	2.43	2.6	20.72	77.8	6.06	85/123
3	Котлеты рубленые запеченные (говядина) с соусом	80	9.4	10.54	7.77	164	0.09	298
4	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.63	91.5	12.107	339
5	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	101.7	0.36	394
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.6	0.39	16.65	96.5	0	ПР
	ИТОГО		18.575	19.29	88.085	574.45	36.087	
	П О Л Д Н И К							
1	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85	2.05	419
2	Булочка "Веснушка"	50	3.9	3.06	26.93	241	0	456
	ИТОГО		8.48	7.14	34.51	326	2.05	
	У Ж И Н							
1	Голубцы ленивые	120/30	9.82	8.23	16.45	179	0	315/373
2	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
3	Батон йодированный	30	2.31	0.54	10.76	55	0	ПР
	ИТОГО		14.93	11.16	39.97	318	1.17	
	Всего за день	1960	50.43	50.25	242.005	1667.15	45.847	

2 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	З А В Т Р А К	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с сыром	20/10	2.34	3.31	0.41	36.54	0.07	7; ПР
2	Каша вязкая молочная "Геркулес" с маслом слив	150/5	4.05	5.69	20.36	149	0	182
3	Какао с молоком	180	3.67	3.19	12.96	107	1.2	416
	ИТОГО		10.06	12.19	33.73	292.54	1.27	
	2-й завтрак -яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	10	386
	О Б Е Д							
1	Салат из свеклы отварной	60	0.86	3.66	5.02	54.54	5.7	34
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	2.25	4.68	9.96	88.1	6.43	63
3	Плов из отварной птицы	40/100	13.23	11.17	23.42	246.75	0.359	321
4	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.548	390
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.6	0.39	16.65	96.5	0	ПР
	ИТОГО		20.08	20.04	76.54	573.73	14.037	
	П О Л Д Н И К							
1	Ряженка	150	5.22	3.75	6.3	76	0.54	420
2	Печенье овсяное	30	1.9	5.4	19.8	135	0.15	ПР
	ИТОГО		7.12	9.15	26.1	211	0.69	
	У Ж И Н							
1	Котлеты рыбные любительские с м/слив.	50/5	6.78	5.74	5.34	100.5	0.024	272
2	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.63	91.5	12.107	339
3	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0.12	0.02	10.2	41	2.83	410/412
4	Батон йодированный	30	2.31	0.54	10.76	55	0	ПР
	ИТОГО		11.25	9.5	39.93	288	14.961	
	Всего за день	1903	48.91	51.28	186.1	1412.27	40.958	

3 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	З А В Т Р А К	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2.35	4.17	10.76	88	0	1
2	Каша молочная пшенная с маслом слив.	150/5	4.08	5.28	22.05	200	0	182
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414
	ИТОГО		6.93	7.69	36.41	291	1.17	
	2-й завтрак - груша	50	0.2	0.15	5.15	23	2.5	386
	О Б Е Д							
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.7	2.24	44.52	10.05	15
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.7	83.8	6.6	88
3	Котлеты рубленые из птицы	60	9.2	8.29	9.33	149	0.44	322
4	Рагу из овощей	150	1.77	5.48	11.26	100.5	8.295	148
5	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.548	390
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.6	0.39	16.65	96.5	0	ПР
	ИТОГО		17.46	20.27	74.67	562.16	26.933	
	П О Л Д Н И К							
1	Кисель	180	0.13	0.04	24.73	99.72	1.647	396
2	Булочка ванильная	50	3.93	4.06	27.24	160.67	0	467
	ИТОГО		0.13	0.04	24.73	99.72	1.647	
	У Ж И Н							
1	Пудинг из творога с соусом	80/30	12.11	8.61	19.47	203.2	0.16	249/376
2	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	410/411
	ИТОГО		12.17	8.63	29.46	243.2	0.19	
	Всего за день	1828	36.89	36.78	170.42	1219.08	32.44	

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 сыром	30/10	4.63	3.49	10.76	91	0.7	7; ПР
2	Суп молочный с рисовой крупой	150	3.61	3.81	12.62	99.3	0.137	101
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414
	ИТОГО		11.09	9.71	37.74	281.3	2.007	
	2-й завтрак -яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	10	386
	О Б Е Д							
1	Помидор свежий	30	0.33	1.85	1.04	22.11	7.47	14
2	Щи со сметаной	200/5	1.54	4.66	6.79	67.8	14.77	73
3	Биточки рыбные	70	7.89	4.95	12.36	129.5	10.162	275/372
4	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.63	91.5	12.107	339
5	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	101.7	0.36	394
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.6	0.39	16.65	96.5	0	ПР
	ИТОГО		15.8	15.07	75.46	509.11	44.869	
	П О Л Д Н И К							
1	Кефир	150	4.35	3.75	6	75	1.05	420
2	Вафли	20	0.53	0.67	15.47	70.13	0	ПР
	ИТОГО		4.88	4.42	21.47	145.13	1.05	
	У Ж И Н							
1	Винегрет овощной	100	1.36	6.16	7.7	91.6	13.25	46
2	Омлет натуральный с маслом слив.	80/5	7.52	13.46	1.51	157	0.15	229
3	Чай с сахаром и лимоном	180\10/7	0.12	0.02	10.2	41	2.83	410/412
4	Батон йодированный	30	2.31	0.54	10.76	55	0	ПР
	ИТОГО		11.31	20.18	30.17	344.6	16.23	
	Всего за день	1866	43.48	49.78	174.64	1327.14	74.156	

5 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы			
	З А В Т Р А К	в граммах				ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2.35	4.17	10.76	88	0	1
2	Каша молочная манная	160	2.4	3.82	21.04	128	0	199
3	Какао с молоком	180	3.67	3.19	12.96	107	1.2	2
	ИТОГО		8.42	11.18	44.76	323	1.2	
	2-й завтрак - банан свежий	75	1.13	0.38	15.75	71.25	7.5	386
	О Б Е Д							
1	Борщ с картофелем и сметаной	200/5	2.25	4.68	9.96	88.1	6.43	63
2	Биточки с соусом (свинина)	60/20	6.26	19.3	8.97	235	0	299/372
3	Макаронные изделия отварные	130	4.78	3.91	22.92	145.99	0	335
4	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.548	390
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.6	0.39	16.65	96.5	0	ПР
	ИТОГО		17.03	28.42	79.99	653.43	7.978	
	П О Л Д Н И К							
1	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	64	3	418
2	Ватрушка с творогом	50	6.58	4.56	24.31	168.3	0.03	441
	ИТОГО		7.33	4.56	39.46	232.3	3	
	У Ж И Н							
1	Суфле куриное	55	8.23	8.6	1.53	116.6	15	310
2	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.63	91.5	12.107	339
3	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	410/411
4	Батон	20	0.02	0.36	0.41	0.54	0	ПР
	ИТОГО		10.35	12.18	25.56	248.64	27.137	
	Всего за день	2029	44.26	56.72	205.52	1528.62	46.815	

6 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	З А В Т Р А К	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Печенье сахарное	40	0.06	4.03	30.3	141.3	0	10
2	Макароны отварные с маслом сливочным и сыром	100/5/15	7.36	8.61	20.76	190.4	0.11	220
3	Чай с сахаром и лимоном	180\10/7	0.12	0.02	10.2	41	2.83	410/412
	ИТОГО		7.54	12.66	61.26	372.7	2.94	
	2-й завтрак - Сок яблочный	180	0.9	0	18.18	76	3.6	418
	О Б Е Д							
1	Салат из свеклы отварной	60	0.86	3.66	5.02	54.54	5.7	34
2	Суп рисовый	200	1.58	2.19	11.66	72.6	6.6	86
3	Тефтели мясные (говядина) в соусе	50/30	0	0	0	0	0	303/374
4	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.63	91.5	12.107	339
5	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	101.7	0.36	394
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.6	0.39	16.65	96.5	0	ПР
	ИТОГО		8.48	9.46	71.95	416.84	24.767	
	П О Л Д Н И К							
1	Кефир	150	4.35	3.75	6	75	1.05	420
2	Батон	20	0.02	0.36	0.41	0.54	0	ПР
	ИТОГО		4.37	4.11	6.41	75.54	1.05	
	У Ж И Н							
1	Вареники ленивые с маслом и сахаром	80/4/4	18.8	14.2	24.72	303.5	0.72	229
2	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
	ИТОГО		21.6	16.59	37.48	387.5	1.89	
	Всего за день	1979	42.89	42.82	195.28	1328.58	34.247	

7 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	З А В Т Р А К	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2.35	4.17	10.76	88	0	1
2	Каша вязкая молочная "Геркулес" с маслом слив.	150/5	4.05	5.69	20.36	149	0	182
3	Какао с молоком	180	3.67	3.19	12.96	107	1.2	416
	ИТОГО		10.07	13.05	44.08	344	1.2	
	2-й завтрак -яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	10	386
	О Б Е Д							
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2.5	5	46.2	5.9	35
2	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	0.03	0.15	13.27	104.7	6.03	82
3	Бройлер-цыпленок с тушеными с овощами	30/150	9.75	2.36	16.66	154.96	7.388	319/373
4	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.548	390
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.6	0.39	16.65	96.5	0	ПР
	ИТОГО		14.52	5.54	73.07	490.2	20.866	
	П О Л Д Н И К							
1	Йогурт	150	5.22	3.75	6.3	76	0.54	420
2	Печенье овсяное	30	1.9	5.4	19.8	135	0.15	ПР
	ИТОГО		7.12	9.15	26.1	211	0.69	
	У Ж И Н							
1	Фрикадельки рыбные	70	10.28	0.73	1.176	37.4	0.617	132
2	Рис отварной с маслом сливочным	100	1.75	2.91	18.6	107.84	0	331
3	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	410/411
4	Батон	20	0.02	0.36	0.41	0.54	0	ПР
	ИТОГО		12.11	4.02	30.176	185.78	0.647	
	Всего за день	1820	44.22	32.16	183.226	1278.0	33.403	

8 ДЕНЬ									
	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность		Витамин	№
	З А В Т Р А К	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ		С	рецептуры
1	Батон	20	0.02	0.36	0.41	0.54		0	ПР
2	Каша молочная из риса и пшена с маслом сливочным	155	5.29	10.33	30.9	250.35		0.42	119 сб.рецеп Тутельян 2022
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91		1.17	414
	ИТОГО		8.16	13.1	45.67	341.89		1.59	
	2-й завтрак - банан свежий	75	1.13	0.38	15.75	71.25		7.5	386
	О Б Е Д								
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.15	2.27	13.7	83.8		6.6	88
2	Суфле куриное	55	8.23	8.6	1.53	116.6		15	310
3	Капуста тушеная	150	3.13	5.56	14.38	120		24.99	327
4	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	101.7		0.36	394
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.6	0.39	16.65	96.5		0	ПР
	ИТОГО		17.51	16.84	71.25	518.6		46.95	
	П О Л Д Н И К								
1	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85		2.05	419
2	Сухарик ванильный	20	1.6	1.6	21.35	222.2		0.14	ПР
	ИТОГО		6.18	4.08	7.58	307.2		2.19	
	У Ж И Н								
1	Пудинг из творога с молочным соусом	80/30	10.91	9.65	11.79	177.6		1.104	249/368
2	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40		0.03	410/411
3	Салат из моркови	50	0.63	0.005	5.8	26.15		2.4	41
	ИТОГО		11.6	9.675	27.58	243.75	0	3.534	
	Всего за день	1869	44.58	44.075	167.83	1482.69		61.764	

9 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 сливочным	30/5	2.35	4.17	10.76	88	0	1
2	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2.88	2.61	9.42	72.6	0.455	100
3	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0.12	0.02	10.2	41	2.83	410/412
	ИТОГО		5.35	6.8	30.38	201.6	3.285	
	2-й завтрак -яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	10	386
	О Б Е Д							
1	Огурец свежий	30	0.23	1.83	0.71	20.19	2.85	13
2	Щи со сметаной	200/5	1.54	4.66	6.79	67.8	14.77	73
3	Котлеты рубленые запеченные (говядина) с соусом	80	9.4	10.54	7.77	164	0.09	298
4	Гречка отварная	100	3.05	3.34	13.68	97	0	331
5	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	24.99	101.7	0.36	394
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.6	0.39	16.65	96.5	0	ПР
	ИТОГО		18.22	20.78	70.59	547.19	18.07	
	П О Л Д Н И К							
1	Ряженка	150	5.22	3.75	6.3	76	0.54	420
	ИТОГО		5.22	3.75	6.3	76	0.54	
	У Ж И Н							
1	Омлет натуральный с маслом слив.	80/5	7.52	13.46	1.51	157	0.15	229
2	Какао с молоком	180	3.67	3.19	12.96	107	1.2	416
3	Батон йодированный	30	2.31	0.54	10.76	55	0	ПР
	ИТОГО		13.5	17.19	25.23	319	1.35	
	Всего за день	1803	42.69	48.92	142.3	1190.79	33.245	

10 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	З А В Т Р А К	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с сыром	20/10	2.34	3.31	0.41	36.54	0.07	7; ПР
2	Каша молочная манная	160	2.4	3.82	21.04	128	0	199
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414
	ИТОГО		7.59	9.54	35.81	255.54	1.24	
	2-й завтрак - груша	50	0.2	0.15	5.15	23	2.5	386
	О Б Е Д							
1	Салат из отварной свеклы	60	0.86	3.66	5.02	54.54	5.7	34
2	Суп картофельный с клецками	200	1.68	2.69	9.74	69.8	7.64	91
3	Запеканка картофельная с печенью	160	10.18	6.25	27.33	206	5.43	308
4	Компот из кураги	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.6	0.39	16.65	96.5	0	ПР
	ИТОГО		16.716	13.008	83.724	528.54	19.13	
	П О Л Д Н И К							
1	Кисель	180	0.13	0.04	24.73	99.72	1.647	396
2	Ватрушка с джемом	50	3.18	2.12	31.51	158.57	0.06	441
	ИТОГО		3.31	2.16	56.24	258.29	1.707	
	У Ж И Н							
1	Пудинг из творога с рисом	100/20	14.73	9.94	18.93	224	0.19	250
2	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	410/411
	ИТОГО		14.79	9.96	28.92	264	0.22	
	Всего за день	2085	42.6	34.8	209.8	1329.4	24.8	
	<i>среднее значение за весь период</i>	<i>1914</i>	<i>44</i>	<i>46</i>	<i>188</i>	<i>1376</i>	<i>42.7672</i>	

Среднее за 10 дней

пищевая ценность			энерг. ценность		Витамин
жиры	белки	углеводы	ККАЛ		С
46	44	188	1376		42.8
		ж	б	у	ккал
норма		60	54	261	1800
отклонения		10%			
		66	60	235	1620