



УТВЕРЖДАЮ

Заведующая

- Г.В. Целых

Приказ №15 от 09.01.2025

МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ

для детей от 3 до 8 лет

**муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения №66 г. Липецка
реализующих образовательные программы
дошкольного образовани с 12-ти часовым
пребыванием на 2025 год**

1 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Печенье	35	2.25	3.03	29.85	125.1	0	10
2	Каша гречневая с маслом	100	5.7	4.82	27.45	180.34	0.48	313
3	Чай с лимоном	180/10	0.126	0.018	10.206	41	2.82	393
4	Яйцо вареное	40	5.05	4.6	0.28	63		213
	ИТОГО		8.076	7.868	67.506	346.44	3.3	
	2-й завтрак - сок	160	0.8		16.16	68.272	3.2	399г
	ОБЕД							
1	Салат из свеклы	50	0.71	3.05	4.18	46.95	4.75	33
						106.6		
2	Суп картофельный с бобовыми	200	4.08	4.28	12.896		4.656	81
3	Биточки мясные	80	12.41	9.41	12.85	185.33	0.12	282
4	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.63	91.5	12.11	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		23.136	20.558	88.69	628.58	21.996	
	ПОЛДНИК							
1	Молоко кипяченое	180	5.496	4.896	9.096	102	2.472	400
2	Булочка	75	5.925	6.09	40.86	241.5	0.01	0
	ИТОГО		11.421	10.986	49.956	343.5	2.482	
	УЖИН							
1	Голубцы ленивые	160\30	31.86	11.34	123.27	395.02	44.65	298
2	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
3	Батон йодированный	20	1.35	0.58	10.1	52.6	0.01	
4	ИТОГО		36.01	14.31	146.13	531.62	45.83	
	Всего за день	1699	79.44	53.722	368.44	1918.412	76.808	

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 маслом и сыром	30\5\12	5.25	7.65	16.18	154.45	0.08	3
2	Каша манная жидкая с маслом	210	6	8.2	29.3	130.3	0.22	185
3	Чай с сахаром	180	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
	ИТОГО		11.304	15.868	53.868	318.356	0.318	
	2-й завтрак - Яблоко	15	0.6	0.6	14.7	66	15	368
	О Б Е Д							
1	Икра кабачковая	50	0.6	2.356	3.856	39	4.8	93
2	Суп - лапша домашняя на к/б с зеленью	200/1	16.7	7.52	26.44	93.17	0.7	118/86
3	Плов из отварной птицы	160	16.356	15.17	27.259	310.51	0.3	304
4	Компот из кураги	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
	ИТОГО		37.552	25.664	102.689	640.88	6.16	
	П О Л Д Н И К							
1	Кефир 3.2%	150	3.48	3	5.06	60.77	0.3	401
2	Зефир	40	0.4		32.6	124		702
	ИТОГО		3.88	3	37.66	184.77	0.3	
	У Ж И Н							
1	Шницель рыбный натуральный с маслом	80	4.13	13.8	8.9	127.73	2.8	258
2	Винегрет овощной	100	1.35	6.16	7.69	91.6	13.25	45
3	Чай с джемом	180/15	3.19	2.79	13.57	93.39	1.42	392
4	Батон йодированный	20	1.35	0.58	10.1	52.6	0.01	
	ИТОГО		10.02	23.33	40.26	365.32	17.48	
	Всего за день	1826	63.356	68.462	249.177	1575.33	39.258	

3 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Каша пшеничная жидкая с маслом и сахаром	158	5.58	6.6	26.4	187.2	0.4	168
2	Вафли	40	0.8	0.7	20	86	0.6	
3	Чай с молоком	180	3.186	2.79	13.572	92.394	1.422	394
4	Яйцо вареное	20	2.54	2.3	0.14	31.5		213
	ИТОГО		9.566	10.09	59.972	365.594	2.422	
	2-й завтрак - Сок яблочный	160	0.8		16.16	68.272	3.2	399г
1	ОБЕД							
2	Салат из квашеной капусты	50	0.8	5	1.79	55.3	24.5	28
3	Суп овощной	200	1.384	3.904	9.64	98.408	11.4	135
4	Жаркое по домашнему	135	9.8	2.5	8.7	97.3	3.5	276
5	Компот из свежих плодов	180	0.144	0.144	21.49	87.84	1.548	372
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
	ИТОГО		15.63	12.148	61.77	435.348	40.948	
	ПОЛДНИК							
1	Слойка с повидлом	70	12.88	6.65	42.238	282.8	0.07	
2	Ряженка	150	3.72	3.2	5.41	65.11	0.4	401
	ИТОГО		3.72	3.2	5.41	65.11	0.4	
	УЖИН							
1	Запеканка из творога	100	17.55	12	17.15	247	0.18	237
2	Кисель плодово-ягодный	180	0.07	0	15.3	59		648 сб 2004г ред Лапшиной
3	Салат из моркови	50	0.63	0.005	5.8	26.15	2.4	41
	ИТОГО		18.25	12.005	38.25	332.15	0.18	
	Всего за день	1635	47.96	37.443	181.56	1266.47	47.15	

4 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
	З А В Т Р А К	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С, мг	рецептуры
1	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\12	4.62	6.72	13.23	135.9	0.07	3
2	Омлет натуральный с маслом	80\5	7.056	13.58	1.35	156.3	0.12	215
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
	ИТОГО		14.476	22.69	27.34	376.2	1.36	
	2-й завтрак -апельсин	150	9	0.3	12.16	38	6	368
	О Б Е Д							
1	Салат из зеленого горошка	50	1.491	2.595	3.126	41.8	5.5	10
						162.31		
2	Суп картофельный с клецками и зеленью	200/20/1	7.64	5	25.8		11.9	85/120
3	Котлета мясная	80	12.41	9.41	12.85	185.33	0.12	282
4	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.63	91.5	12.11	321
5	Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	21.492	87.84	1.548	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
	ИТОГО		27.225	20.949	97.048	665.28	31.178	
	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							
	Тефтели рыбные	80	10.663	1.003	7.975	84	1.344	260
1	Капуста тушеная	100	2.07	3.24	9.43	75.1	7.16	336
2	Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
3	Батон	20	1.35	0.58	10.1	52.6	0.01	
4	ИТОГО		14.137	4.841	35.893	245.306	8.532	
	Всего за день	1696	68.338	51.78	177.441	1385.59	47.37	

5 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Батон	30	2.025	0.87	15.15.	78.9	0.015	
2	Каша жидкая рисовая с маслом и сахаром	210	4.7	5.02	26.96	172.09	1.15	185
4	Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.8	1.44	397
	ИТОГО		10.505	9.148	42.512	357.79	2.605	
	2-й завтрак - Сок яблочный	160	0.8		16.16	68.267	3.2	399г
	ОБЕД							
1	Свекла отварная куском	50	0.75	0.05	5	21	0	411
	Щи со свежей капустой с картофелем и сметаной	200\5	1.4	3.904	6.784	67.8	67.8	67
3	Печень по-строгановски с овощами	100	16	12	5.44	194.7	27	302
4	Макаронны отварные	100	4	3	17.6	112.3		317
5	Коспот из свежих плодов	180	0.144	0.144	21.48	87.84	1.548	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
	ИТОГО		25.794	19.698	76.454	580.14	96.348	
	ПОЛДНИК							
	Сушки	40	4.4	1.6	28.8	148		
	Йогурт 2,5%	150	3.5	3	5	60.77	0.3	401
	ИТОГО		3.5	3	5	60.77	0.3	
	УЖИН							
1	Вареники ленивые с маслом и сахаром	100	23.5	17.7	30.9	379.4	0.9	229
2	Чай с лимоном	180	0.126	0.018	10.206	41	2.82	393
	ИТОГО		23.626	17.718	41.106	420.4	3.72	
	Всего за день	1662	64.225	49.564	181.23	1487.37	106.17	

6 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ ³	С	рецептуры
1	Печенье	30	2.25	3.03	29.85	125.1	0	1
2	Макароны отварные с маслом	100	3.66	2.81	17.58	110.32		317
3	Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
	ИТОГО		5.964	5.858	55.818	269.026	0.018	
	2-й завтрак - Сок яблочный	160	0.8	0	16.16	68.272	3.2	399г
	ОБЕД							
1	Салат из свеклы с сыром	50	4.7	9.5	7.13	132.8	8.2	31
2	Суп с рыбными консервами и зеленью	200/1	6.88	6.72	11.46	237	7.28	87
3	Шницель мясной	80\5	11.88	8.74	11.93	234.95	0.09	282
4	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.63	91.5	12.11	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		29.396	28.778	89.284	894.45	28.04	
	ПОЛДНИК							
	Мармелад	40	0.04	0	31.76	128.4	0.8	
1	Молоко кипяченое	180	5.49	4.9	9.09	102	2.47	400
	ИТОГО		5.49	4.9	9.09	102	2.47	
	УЖИН							
1	Ватрушка с творогом	75	9.2	4.75	30.17	202	0.05	458
2	Яйцо вареное	40	5.05	4.6	0.28	63		213
3	Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.794	1.44	397
	ИТОГО		18.03	12.608	46.002	371.794	1.49	
	Всего за день	1721	59.68	52.144	216.35	1705.54	35.218	

7 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/12	4.62	6.72	14.23	135.9	0.07	3
2	Каша манная жидкая с маслом	210	6	8.2	29.3	215	0.22	185
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
	ИТОГО		13.42	17.31	56.29	434.9	1.46	
	2-й завтрак - яблоко	150	0.72	0.72	17.64	79.2	18	368
	ОБЕД							
1	Суп-рассольник со сметаной и зеленью на к	200\6/1	16.7	7.52	26.44	93.17	0.7	76/511
2	Суфле из отварной птицы	60	8.23	8.6	1.53	116.6	15	310
3	Рис отварной	100	2.9	4.3	29.3	167.76	0	315
4	Соус томатный	50	0.58	2.1	4	37.25	1.19	348
5	Лимонный напиток	180	0.405	0.09	30.591	124.74	11.61	374
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
	ИТОГО		32.315	23.21	112.01	636.02	28.5	
	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	Котлеты рыбные	80	26.07	9.17	19.47	263.25	0.85	256
2	Картофель отварной с маслом	75	1.4	2.1	11.5	71.2	10.4	318
3	Чай с сахаром	180	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
4	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	
	ИТОГО		29.01	11.86	48.06	415.05	11.28	
	Всего за день	1821	78.945	56.1	239.06	1625.9	59.54	

8 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Батон	30	2.025	0.87	15.15	78.9	0.015	
2	Каша геркулесовая с маслом	158	4.02	2.22	0.33	110.79	0	168
3	Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	0.126	0.018	10.206	41	2.82	393
	ИТОГО		6.171	3.108	25.686	230.69	2.835	
	2-й завтрак -Сок яблочный	160	0.8		16.16	68.727	3.2	399г
	О Б Е Д							
1	Икра кабачковая	50	0.6	2.356	3.856	39	4.8	93
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5.888	4.6	13.736	120	9.952	83
3	Биточки мясные	80	12.41	9.41	12.85	185.33	0.12	282
4	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.63	91.5	12.11	321
5	Компот из свежих плодов	180	0.144	0.144	21.49	87.84	1.548	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.5	0.6	20.15	96.5	0	
	ИТОГО		24.582	20.31	85.712	620.17	28.53	
	П О Л Д Н И К							
1	Ряженка	150	4.35	3.75	6.321	75.964	0.45	401в
	ИТОГО		4.35	3.75	6.321	75.964	0.45	
	У Ж И Н							
1	Сырники из творога	100	18.69	12.67	11.4	234	0.25	231
2	Морковь отварная куском	50	0.75	0.05	5	21		411
3	Молоко кипяченое	180	5.49	4.9	9.09	102	2.47	400
4								
	ИТОГО		24.93	17.62	25.49	357	2.72	
	Всего за день	1713	60.833	44.788	159.37	1352.55	37.735	

9 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С, мг	рецептуры
1	Батон йодированный	30	2.025	0.87	15.15	78.9	0.015	
2	Омлет натуральный с маслом	80	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		12.861	17.708	32.052	341.994	1.575	
	2-й завтрак -апельсин	150	0.136	0.3	12.16	38	6	368г
	ОБЕД							
1	Помидор свежий	50	0.15	0.05	0.55	3.6	3.75	
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	200\5/1	1.64	4	11.28	87.8	7.04	58
3	Тефтели мясные в соусе томатном	80\50	5.1	6.7	8.8	116.5	1.1	287/348
4	Макаронь отварные	100	3.66	2.81	17.58	110.32		317
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		14.446	14.178	83.344	516.42	12.25	
	ПОЛДНИК							
1								
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	Пудинг рыбный запеченный	75	10.298	4.508	6.21	107.003	0.51	269
2	Свекла тушеная в сметане	100	2.09	6.12	8.58	102	1.35	134
3	Чай с джемом	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
4	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	
	ИТОГО		13.942	11.226	33.278	295.209	1.888	
	Всего за день	160	44.885	46.412	165.83	1252.423	22.013	

10 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Батон	30	2.025	0.87	15.15	78.9	0.04	0.015
2	Суп молочный с вермишелью	200	4.338	4.572	15.156	119.16	0.828	94
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
4	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63	0	
	ИТОГО		14.243	12.432	43.346	345.06	2.038	
	2-й завтрак - Сок яблочный	160	0.8	0	16.16	68.272	3.2	399г
	ОБЕД							
1	Огурец свежий	50	0.15	0	0.45	2.45	1.75	0
2	Щи со сметаной и зеленью	200\5/1	1.4	3.9	6.8	67.8	14.8	67
3	Запеканка из печени с рисом	120	14.868	5.961	16.4	178.404	6.972	294
4	Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	21.492	87.84	1.548	372
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	16.7	87	0	
	ИТОГО		19.862	10.605	61.842	423.494	25.07	
	ПОЛДНИК							
1	Пряник	50	2.833	2.5	38.167	181		
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	Запеканка из творога	100	17.54	12.05	17.15	247	0.24	237
2								
3	Кисель плодово-ягодный	180	0.07	0	15.3	59		648 сб 2004г ред Лапиной
4	Салат из моркови	50	0.63	0.005	5.8	26.15	2.4	41
	ИТОГО		18.24	12.055	38.25	332.15	0.24	
ие	Всего за день	1677	56.6	38.1	164.6	1229.7	30.8	
		1561	62	52	210	1480	50.211	

Среднее за 10 дней

пищевая ценность			энерг. ценность		Витамин
жиры	белки	углеводы	ККАЛ		С
52	62	210	1480		50.2
		ж	б	у	ккал
норма		60	54	261	1800
отклонения		10%			
		55	61	208	1498