



директор муниципального детского сада «Липка»

Е.В. Стофляева

Ассортимент блюд примерного 10-дневного МЕНЮ

для детей от 3 до 7 лет

**Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения детский сад «Липка» села Ильино
Липецкого муниципального округа
Липецкой области
на зимне-весенний период 2024-2025 года.**

1 день									
Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепт		
		Белки	Жиры	Углеводы					
								Граммы	
Завтрак									
1 Макароны отварные сладкие	205	7,503	5,7605	36,039	226,156	0	205		
2 Чай с лимоном	180	0,05	0	6,16	25,66	0	501		
3 Вафли	30	0,876	0,999	23,25	106,251	0	152		
Итого завтрак		8,429	6,7595	65,449	358,067	0			
2 завтрак									
1 Сок фруктовый	167	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	134		
Итого 2 завтрак		0,95	0,07	18,23	71,32	6,8			
Обед									
1 Салат из моркови с растительным маслом	60	0,726	4,254	5,814	63,552	1,956	17		
2 Суп картофельный с бобовыми на м/б	250	11,725	7,325	12,225	190,7	7,2318	774		
3 Гуляш мясной	100	16,49	16,7	3,26	228,9	1,05	259		
4 Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376		
5 Хлеб ржано-пшеничный	70	5,39	0,98	0	140,7	0	б/н		
6 Гречка отварная	150	10,26	8,676	49,41	324,612	0	67		
Итого обед		45,031	37,955	98,469	1061,464	10,6378			
Уплотненный полдник									
1 Повидло фруктовое	30	0,12	0	19,5	60	0,15	155		
2 Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368		
3 Манные биточки	200	8,52	6,23	50,42	292	0,66	199		
4 Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,394	12,762	84,006	1,17	395		
Итого полдник		11,848	9,024	92,482	480,006	11,98			
Всего 1 день		66,258	53,8085	274,63	1970,857	29,4178			

2 день									
	Наименование блюд		Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепт
				Белки	Жиры	Углеводы			
	Завтрак			Грамм					
1	Каша пшеничная молочная жидкая		250	8,45	13,025	32,325	281,175	1,125	70
2	Чай с молоком		200	2,42	1,8	23,22	115,56	1,1232	868
3	Бутерброд со сливочным маслом		35/5	2,448	7,552	14,62	136	0	1
	Итого завтрак			13,318	22,377	70,165	532,735	2,2482	
	2 завтрак								
1	Сок фруктовый		167	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	134
	Итого 2 завтрак			0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	
	Обед								
1	Салат из свеклы		40	0,568	2,436	3,344	37,56	3,8	33
2	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б		220	1,54	4,29	7,458	74,58	16,258	67
3	Котлеты рубленые из кур		80	10,184	14,576	8,304	205,336	0,32	307
4	Рис отварной		150	4,374	6,444	44,028	251,64	0	315
5	Хлеб ржано-пшеничный		70	5,39	0,98	0	140,7	0	б/н
6	Компот из сухофруктов		200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Итого обед			22,496	28,746	90,894	822,816	20,778	
	Уплотненный полдник								
1	Булочка домашняя		90	6,3	10,602	48,096	314,001	0	187
2	Кисель		200	0	0	21,2	84,6	0	411
3	Фрукты		100	1,5	0,5	21	95	10	368
	Итого полдник			7,8	11,102	90,296	493,601	10	
	Всего 2 день			44,564	62,295	269,585	1920,472	39,8262	

3 день									
	Наименование блюд		Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепт
				Граммы					
				Белки	Жиры	Углеводы			
	Завтрак								
1.	Вермишель на молоке		220	6,644	6,16	20,064	162,36	1,012	93
2.	Чай с лимоном		180	0,05	0	6,16	25,66	0	501
3.	Бутерброд с маслом сливочным		35/5	2,448	7,552	14,62	136	0	1
	Итого завтрак			9,142	13,712	40,844	324,02	1,012	
	2 завтрак								
1.	Сок		167	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	134
	Итого 2 завтрак			0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	
	Обед								
1.	Рассольник ленинградский на к/б		220	1,848	4,51	14,608	106,26	6,644	76
2.	Куры отварные		90	17,34	15,30	0	219,38	0	317
3.	Рагу овощное		150	3,76	5,1	14,65	122,2	8,4	64
4.	Компот из сухофруктов		200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
5.	Хлеб ржано-пшеничный		70	5,39	0,98	0	140,7	0	б/н
	Итого обед			28,778	25,91	57,018	701,54	15,444	
	Уплотненный полдник								
1.	Пудинг творожный		100	15,14	10,76	24,33	255	0,19	235
2.	Фрукты		100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
3.	Какао с молоком		180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397
4.	Сгущенное молоко		30	1,44	1,7	11,0	65,6	0,03	481
	Итого полдник			20,76	16,118	60,682	471,394	11,66	
	Всего 3 день			59,63	55,81	176,774	1568,274	34,916	

4 день									
	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепт	
			Белки	Жиры	Углеводы				
	Завтрак								
1	Каша гречневая молочная жидкая	250	8,725	13,025	31,25	277,973	1,125	66	
2	Кофе с молоком	180	2,808	2,394	12,762	84,006	1,17	395	
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/4/16	6,306	9,174	19,416	185,334	0,096	3	
	Итого завтрак		17,839	24,593	63,428	547,313	2,391		
	2 завтрак								
1	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368	
	Итого 2 завтрак		0,4	0,4	9,8	44	10		
	Обед								
1	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,02	19	
2	Котлеты рыбные запеченные	80	10,696	3,76	7,984	108	0,344	255	
3	Картофельное пюре	180	3,672	5,76	24,534	164,7	21,798	321	
4	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376	
5	Хлеб ржано -пшеничный	70	5,39	0,98	0	140,7	0	б/н	
6	Суп картофельный с клецками на р/б	220	1,804	2,728	11,066	76,12	5,06	85	
	Итого обед		23,142	18,588	75,964	673,92	31,622		
	Уплотненный полдник								
1	Винегрет овощной	40	0,54	2,464	3,076	36,64	5,3	45	
2	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	209	
3	Чай с сахаром	180	0,4	0,1	15,06	60,66	0,2	864	
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,28	0,56	0,52	78	0	701	
	Итого полдник		9,32	7,724	18,956	238,3	5,5		
	Всего 4 день		50,701	51,305	168,148	1503,533	49,513		

5 день									
	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепт	
			Белки	Жиры	Углеводы				
	Завтрак								
1	Каша манная молочная жидкая	155	7,13	9,61	32,085	243,35	1,55	189	
2	Чай с молоком	200	2,42	1,8	23,22	115,56	1,1323	868	
3	Бутерброд с сыром	40/4/16	6,306	9,174	19,416	185,334	0,096	3	
	Итого завтрак		15,856	20,584	74,721	544,244	2,7783		
	2 Завтрак								
1.	Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	10	368	
	Итого 2 завтрак		1,5	0,5	21	95	10		
	Обед								
1	Салат из капусты с растительным маслом	60	1,152	6,048	4,734	78,132	29,01	12	
2	Суп карт. с макаронными изделиями на к/б	220	2,376	2,486	15,092	92,18	7,26	82	
3	Тефтели мясо-крупяные	80	10,112	7,592	5,176	134,984	0,64	108	
4	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376	
5	Хлеб ржано-пшеничные	70	5,39	0,98	0	140,7	0	б/н	
	Итого обед		19,47	17,126	52,762	558,996	37,31		
	Уплотненный полдник								
1	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368	
2	Ватрушка с творогом	100	10,48	10,9	33,11	287,3	0,05	140	
3	Йогурт снежинка	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	251	
	Итого полдник		16,1	17,06	50,11	437,5	11,31		
	Всего 5 день		52,926	55,27	198,593	1635,74	61,3983		

6 день									
Наименование блюд		Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепт	
			Белки	Жиры	Углеводы				
									Грамммы
Завтрак									
1	Макароны отварные сладкие	205	7,503	5,7605	36,039	226,156	0	205	
2	Чай с лимоном	180	0,05	0	6,16	25,66	0	501	
3	Вафли	30	0,876	0,999	23,25	106,251	0	152	
	Итого завтрак		8,429	6,7595	65,449	358,067	0		
	2 завтрак								
1	Сок фруктовый	167	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	134	
	Итого 2 завтрак		0,95	0,07	18,23	71,32	6,8		
	Обед								
1	Салат из картофеля с огурцом	40	0,68	1,728	5,076	38,56	7,48	23	
2	Рассольник ленинградский м/б	220	1,848	4,51	14,608	106,26	6,644	76	
3	Плов из мяса	180	13,32	14,83	31,1	313,92	6,26	б/р	
4	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376	
5	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,39	0,98	0	140,7	0	б/н	
	Итого обед		21,678	22,068	78,544	712,44	20,784		
	Уплотненный полдник								
1	Вареники ленивые	150	18,78	22,245	11,655	364,02	0,3075	230	
2	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,394	12,762	84,006	1,17	395	
3	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368	
	Итого полдник		21,988	25,039	34,217	492,026	11,4775		
	Всего 7 дней		53,045	53,9365	196,44	1633,853	39,0615		

7 день									
Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепт		
		Белки	Жиры	Углеводы					
								Граммы	
Завтрак									
1	Каша манная молочная жидкая	155	7,13	9,61	32,085	243,35	1,55	189	
2	Чай с сахаром и молоком	200	2,42	1,8	23,22	115,56	1,1323	868	
3	Бутерброд с маслом сливочным	35/5	2,448	7,552	14,62	136	0	1	
	Итого завтрак		11,998	18,962	69,925	494,91	2,6823		
2 завтрак									
1	Сок фруктовый	167	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	134	
	Итого 2 завтрак		0,95	0,07	18,23	71,32	6,8		
Обед									
1	Борщ со сметаной	250	1,81	4,91	12,74	102,5	10,28	62	
2	Биточки рубленные из птицы	80	11,856	12,344	7,936	190,664	0,4	306	
3	Гречка отварная	150	10,26	8,676	49,41	324,612	0	67	
4	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376	
5	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,39	0,98	0	140,7	0	6/н	
6	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,726	4,254	5,814	63,552	1,956	17	
	Итого обед		30,482	31,184	103,66	935,028	13,036		
Уплотненный полдник									
1	Пирожки печеные с повидлом	100	5,2	2	60,3	279,7	0,1	451	
2	Йогурт ваниль	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	251	
3	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368	
	Итого полдник		10,82	8,16	77,3	429,9	11,36		
	Всего 7 день		54,25	58,376	269,115	1931,158	33,8783		

8 день									
Наименование блюд		Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепт	
Завтрак	Белки		Жиры	Углеводы					
					Грамм				
1	Каша рисовая молочная жидкая	153	5,9058	9,5472	32,7114	240,8373	1,5147	188	
2	Чай с лимоном	180	0,05	0	6,16	25,66	0	501	
3	Бутерброд с маслом сливочным	35/5	2,448	7,552	14,62	136	0	1	
	Итого завтрак		8,4038	17,0992	53,4914	402,4973	1,5147		
	2 завтрак								
1	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368	
	Итого 2 завтрак		0,4	0,4	9,8	44	10		
	Обед								
1	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	4,02	19	
2	Суп гороховый на к/б	250	11,725	7,325	12,225	190,7	7,2318	774	
3	Котлеты рубленые из кур	80	10,184	14,576	8,304	205,336	0,32	307	
4	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376	
5	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,39	0,98	0	140,7	0	б/н	
6	Макароны отварные	150	5,52	4,515	26,445	168,45	0	317	
			34,399	32,756	79,354	889,586	11,9718		
	Уплотненный полдник								
1	Каша пшенная молочная жидкая	250	8,45	13,025	32,325	281,175	1,125	70	
2	Чай с сахаром	180	0,4	0,1	15,06	60,66	0,2	864	
3	Зефир	35	0,1	0,1	79,8	323	0	152	
	Итого полдник		8,95	13,225	127,185	664,835	1,325		
	Всего 8 день		52,1528	63,4802	269,8304	2000,9183	24,8115		

9 день								
	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Завтрак							
1	Вермишель на молоке	220	6,644	6,16	20,064	162,36	1,012	93
2	Кофейный напиток	180	2,808	2,394	12,762	84,006	1,17	395
3	Бутерброд с сыром	40/4/16	6,306	9,174	19,416	185,334	0,096	3
	Итого завтрак		15,758	17,728	52,242	431,7	2,278	
	2 завтрак							
1	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44	10,0	368
	Итого 2 завтрак		0,40	0,40	9,80	44	10,0	
	Обед							
1	Салат витаминный	60	0,68	6,06	6,38	84	8,95	1
2	Суп картофельный на р/б	250	15,925	0,75	11,525	131,8	7,375	43
3	Суфле из рыбы	70	11,03	6,4	2,87	112,8	0,12	268
4	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
5	Хлеб ржано -пшеничный	70	5,39	0,98	0	140,7	0	б/н
6	Картофельное пюре	180	3,672	5,76	24,534	164,7	21,798	321
	Итого обед		37,137	19,97	73,069	747	38,643	
	Уплотненный полдник							
1	Омлет натуральный	100	7,0	7,93	3,28	111,13	0,8125	789,1
2	Чай с молоком	200	2,42	1,8	23,22	115,56	1,1323	868
3	Хлеб ржано-пшеничный	20	3,28	0,56	0,52	78	0	701
4	Фрукты	100	0,60	0,14	15,00	66	40,00	368
	Итого полдник		13,3	10,43	42,02	370,69	41,9448	
	Итого 9 день		66,595	48,528	177,131	1593,39	92,8658	

10 день									
	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепт	
			Белки	Жиры	Углеводы				
	Завтрак								
1	Каша гречневая молочная жидкая	250	8,725	13,025	31,25	277,973	1,125	66	
2	Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397	
3	Бутерброд с сыром	40/4/16	6,306	9,174	19,416	185,334	0,096	3	
	Итого завтрак		18,811	25,457	66,218	570,101	2,661		
	2 Завтрак								
1	Сок фруктовый	167	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	134	
	Итого 2 завтрак		0,95	0,07	18,23	71,32	6,8		
	Обед								
1	Суп картофельный с клецками на к/б	220	1,804	2,728	11,066	76,12	5,06	85	
2	Капуста тушеная с мясом к/б	200	16,4	23,4	114	324,7	76,3	б/р	
3	Хлеб ржанопшеничный	70	5,39	0,98	0	140,7	0	б/н	
4	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376	
	Итого обед		24,034	27,128	152,826	528,52	81,76		
	Уплотненный полдник								
1	Оладьи	100	7,05	11,28	38,08	281,54	0,34	449	
2	Кисель 1	200	0	0	21,2	84,6	0	411	
3	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44	10,0	368	
4	Сгущенное молоко	30	1,44	1,7	11,0	65,6	0,03	481	
	Итого полдник		8,89	13,38	80,08	475,74	10,37		
	Всего 10 день		52,685	66,035	317,354	1645,681	101,591		