



УТВЕРЖДАЮ
Заведующая ДОУ № 35

С. В. Киселева 01.03.2025

МЕНЮ

двухнедельное

для детей от 1,5 до 3 лет

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

на 2025 год

Стоимостью – 143 рублей в день

Верно: Р. С. В. Косов

1 ДЕНЬ

Наименование блюд		ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Печенье со сливочным маслом	40/4	3	4.54	34.1	159	0	10
2	Каша гречневая с маслом	108	2.81	3.05	23.44	131.48	0.48	165
3	Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
ИТОГО			5.864	7.608	65.928	324.086	0.498	
2-й завтрак - яблоко		100	0.35	0.35	8.62	38.72	8.8	368
ОБЕД								
1	Салат из свеклы с сыром	40	1.9	3.8	2.8	53.12	3.28	31
2	Суп картофельный с бобовыми, гренками и зе	150/15/1	4.95	3.45	28.08	135.18	3.49	81/115
3	Биточки мясные	60	9.5	6.8	9.5	188	0.09	282
4	Пюре картофельное	100	2	3.5	13.6	91.5	12	321
5	Компот из сухофруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
ИТОГО			21.546	18.018	95.074	646.64	19.22	
ПОЛДНИК								
1	Ряженка	150	3.72	3.2	5.41	65.11	0.4	401
2	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	
ИТОГО			5.22	3.78	15.51	117.71	0.41	
УЖИН								
1	Голубцы ленивые	80	7	2.5	5.03	109.33	5.36	298
2	Соус сметанный	50	0.87	2.47	1.53	53.4	0.8	355
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
4	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	
ИТОГО			12.17	7.94	29.42	299.33	7.34	
Всего за день		1584	45.15	37.696	214.55	1426.486	36.268	

Верно: Р. С. В. Рамисов

2 ДЕНЬ

2 ДЕНЬ

Наименование блюд		ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы			
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	1.85	6.3	13.3	111	0.08	3
2	Каша манная с маслом	158	4.275	1.215	0.63	129.195	0	168
3	Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.8	1.44	397
ИТОГО			9.905	10.773	29.482	346.995	1.52	
2-й завтрак - сок		180	1.26	0	16.38	63	7.2	399
ОБЕД								
1	Салат из свежей капусты	40	0.56	2.03	3.46	34.4	11.64	20
2	Суп - лапша домашняя на к/б с зеленью	150/1	1.32	3.05	7.16	61.35	0.3	118/86
3	Плов из отварной птицы	140	14	12.88	23.33	261.99	0.3	304
4	Компот из кураги	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
ИТОГО			19.076	18.428	75.044	536.58	12.6	
ПОЛДНИК								
1	Кефир 3.2%	150	3.48	3	5.06	60.77	0.3	401
2	Ватрушка с повидлом	50	9	4.7	38.5	233.8	0.03	453/458
ИТОГО			12.48	7.7	43.56	294.57	0.33	
УЖИН								
1	Шницель рыбный натуральный	65	3.25	10.86	6.71	95.54	2.21	258
2	Картофель отварной с маслом	75	1.4	2.1	11.5	71.2	10.4	318
3	Чай с вареньем	150/12	3.19	2.79	13.57	93.39	1.42	394
4	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	
ИТОГО			9.34	16.33	41.88	312.73	14.04	
Всего за день		1643	52.061	53.231	206.35	1553.88	35.69	

Версия: А. С. В. Демидова

3 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
	З А В Т Р А К	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Каша пшенная с маслом	158	4,275	1,215	0,63	129,195	0	168
2	Вафли	25	0,8	0,7	20	86	0,6	
3	Чай с сахаром и лимоном	150/8/5	0,126	0,018	10,206	41	2,82	393
	ИТОГО		5,201	1,933	30,836	256,195	3,42	
	2-й завтрак - банан	100	9	0,3	12,16	57	6	368г
	О Б Е Д							
1	Салат из квашеной капусты	40	0,64	5	1,43	44,24	19,6	28
2	Суп рисовый	150	9,09	4,87	10,57	122,55	7,61	83/124
3	Жаркое по домашнему	140	9,8	2,5	8,7	97,3	3,5	276
4	Сок	180	0,9	0	18,18	76,8	3,6	399
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	ИТОГО		23,23	12,82	54,99	418,03	34,31	
	П О Л Д Н И К							
1	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	0,01	
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	
	У Ж И Н							
1	Запеканка из творога	75	13,2	9	12,9	185	0,08	237
2	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	0,16	351
3	Кисель плодово-ягодный	180	0,07	0	15,3	59		648 сб 2004г ред Лапшиной
4	Салат из моркови	50	0,63	0,005	5,8	26,15	2,4	41
	ИТОГО		14,87	11,265	40,63	320,9	0,24	
	Всего за день	1523	56,02	29,518	144,03	1117,24	44,37	

Версия: Р. С. В. Реевского

4 ДЕНЬ

Наименование блюд		ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С, мг	№ рецептуры
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы			
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	1.85	6.3	13.3	111	0.08	3
2	Омлет натуральный с маслом	100/3	8.81	16.9	1.7	195.4	0.15	215
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
ИТОГО			13.46	25.59	27.76	390.4	1.4	
2-й завтрак -апельсин		100	9	0.3	12.16	38	6	368г
ОБЕД								
1	Винегрет овощной	40	0.54	2.45	3	36.6	5.3	45
2	Суп картофельный с клецками и зеленью	150/20/1	5.9	3.86	20	125.4	9.2	85/120
3	Котлета мясная	60	9.5	6.8	9.5	188	0.09	282
4	Пюре картофельное	100	2	3.5	13.6	91.5	12	321
5	Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	21.492	87.84	1.548	372
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
ИТОГО			20.884	17.204	83.702	606.48	28.138	
ПОЛДНИК								
1	Булочка ванильная	50	3.93	4.06	27.2	160.67	0	467
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	Тефтели рыбные в соусе	60/60	6.84	0.69	5.5	57.75	0.92	260/355
2	Капуста тушеная	75	1.55	2.4	7.05	56.3	5.3	336
3	Чай с сахаром	150/8	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			9.944	3.688	31.038	200.256	6.248	
Всего за день		1534	56.788	49.782	159.66	1295.94	42.086	

Верно: Р. С. В. Ренникова

5 ДЕНЬ

5 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5.5	10.6	99	0.04	1
2	Суп молочный с рисом	200	7.55	7	22.8	184.5	1.15	93
3	Яйцо вареное	1 шт.	5	4.6	0.28	63	0	213
4	Какао с молоком	150	3.15	2.715	12.96	88.99	1.2	397
	ИТОГО		17.7	19.815	46.64	435.49	2.39	
	2-й завтрак - яблоко печеное	80	0.32	0.32	24.8	104	3.39	385
	ОБЕД							
1	Икра кабачковая	40	0.5	2.8	2.9	38.5	1.6	
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	150/4/1	1.23	3	8.46	65.62	5.28	58
3	Печень тушеная в сметанном соусе	50/50	15.5	6.2	24	124	0.04	439-сб.2004 ред. Лапшиной
4	Макароны отварные	100	4	3	17.6	112.3		317
5	Сок	180	0.9	0	18.18	76.8	3.6	399
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
	ИТОГО		24.93	15.45	87.25	494.36	10.52	
	ПОЛДНИК							
1	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	80/4/4	18.8	14.2	24.72	303.5	0.72	229
2	Салат из моркови с яблоками	50	0.43	2.61	3.94	40.95	3.48	40
3	Кисель из джема	180	0.07		20.03	80.46	0.07	383
	ИТОГО		19.3	16.81	48.69	424.91	4.27	
	Всего за день	1582	65.75	55.395	212.38	1519.53	20.87	

Верно: Д. С. В. Демисова

6 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Печенье со сливочным маслом	40/5	3	4.54	34.1	159	0	10
2	Макароны отварные с маслом	120	4	3	17.6	112.3		317
3	Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
	ИТОГО		7.054	7.558	60.088	304.906	0.018	
	2-й завтрак - Сок яблочный	180	1.26	0	16.38	63	7.2	399
	ОБЕД							
1	Салат из свежей капусты	50	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	70	11	8	11	218.4	0.09	282
4	Пюре картофельное	120	2.44	4.2	16.36	109.8	14.5	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		25.056	22.588	89.144	815	39.7	
	ПОЛДНИК							
	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	
1	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	75	13.2	9	12.9	185	0.08	237
2	Соус молочный сладкий	50	0.97	2.26	6.63	50.75	0.16	351
3	Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.794	1.44	397
4	Салат из моркови	50	0.63	0.005	5.8	26.15	2.4	41
	ИТОГО		18.58	14.523	40.882	368.694	1.68	
	Всего за день	1721	55.67	47.869	211.9	1616.71	48.998	

Верно: Д.С.В. Ремисова

7 ДЕНЬ

7 ДЕНЬ								
Наименование блюд		ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
ЗАВТРАК			в граммах	белки	жиры			
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	1.85	6.3	13.3	111	0.08	3
2	Каша манная с маслом м	158	4.275	1.215	0.63	129.195	0	168
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17	395
ИТОГО			8.925	9.905	26.69	324.195	1.25	
2-й завтрак - яблоко		100	0.35	0.35	8.62	38.72	8.8	368
ОБЕД								
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0.66	1.66	3.3	30.8	3.9	34
2	Суп-рассольник со сметаной и зеленью на к/б	150/3/1	1.19	3.08	9.96	73.81	4.53	76
3	Суфле из отварной птицы	55	8.23	8.6	1.53	116.6	15	310
4	Рис отварной	120	2.9	4.3	29.3	167.76	0	315
5	Соус томатный	50	0.58	2.1	4	37.25	1.19	348
6	Компот из кураги	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	376
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
ИТОГО			16.69	20.205	85.02	588.11	24.92	
ПОЛДНИК								
1	Кефир 3.2%	150	3.48	3	5.06	60.77	0.3	401
2	Ватрушка с повидлом	50	9	4.7	38.5	233.8	0.03	453/458
ИТОГО			12.48	7.7	43.56	294.57	0.33	
УЖИН								
1	Рыба запеченая в омлете	80	14.2	3.7	2.3	98.7	0.8	249
2	Картофель отварной с маслом	75	1.4	2.1	11.5	71.2	10.4	318
3	Чай с повидлом	150/12	2.6	2.3	11.3	88.8	1.2	394
4	Батон йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01	
ИТОГО			19.7	8.68	35.2	311.3	12.41	
Всего за день		1623	58.145	46.84	199.09	1556.9	47.71	

Верно: Р. С. В. Демидов

8 ДЕНЬ

Наименование блюд		ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы			
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5.5	10.6	99	0.04	1
2	Каша геркулесовая с маслом	158	4.02	2.22	0.33	110.79	0	168
3	Чай с сахаром и лимоном	150/8/5	0.126	0.018	10.206	41	2.82	393
ИТОГО			6.146	7.738	21.136	250.79	2.86	
2-й завтрак -банан		100	9	0.3	12.16	57	6	368г
ОБЕД								
1	Винегрет овощной	40	0.54	2.45	3	36.6	5.3	45
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью	150/3/1	1.04	2.93	7.5	73.081	8.55	135 сб 2004г. Ред Лапшиной
3	Бефстроганов из отварного мяса	40/40	9.7	7.8	2	118	0.06	278
4	Гречка отварная	100	5.7	4.82	27.45	180.3		313
5	Сок	180	0.9	0	18.18	76.8	3.6	399
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
ИТОГО			20.68	18.45	74.24	561.921	17.51	
ПОЛДНИК								
1	Йогурт 2,5%	150	3.5	3	5	60.77	0.3	401
ИТОГО			3.5	3	5	60.77	0.3	
УЖИН								
1	Сырники из творога с морковью	75	10.5	8.7	16	184	0.73	233
2	Соус молочный сладкий	50	0.97	2.26	6.63	50.75	0.16	351
3	Кисель из джема	180	0.07		20.03	80.46	0.07	383
4	Салат из моркови с яблоками	50	0.43	2.61	3.94	40.95	3.48	40
ИТОГО			11.97	13.57	46.6	356.2	4.44	
Всего за день		1551	51.296	43.058	159.14	1286.68	31.11	

Верно: Р. С. В. Демисова

9 ДЕНЬ

Наименование блюд		ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины С, мг	№ рецептуры
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы			
1	Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	1.85	6.3	13.3	111	0.08	3
2	Омлет натуральный с маслом	100/3	8.81	16.9	1.7	195.4	0.15	215
3	Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.794	1.44	397
ИТОГО			14.44	26.458	30.552	413.194	1.67	
2-й завтрак -апельсин		100	9	0.3	12.16	38	6	368г
ОБЕД								
1	Икра морковная	40	0.7	1.38	3.66	30	2	54
2	Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	150/5/1	1.23	3	8.46	65.62	5.28	58
3	Тефтели мясные в соусе томатном	70/70	5.1	6.7	8.8	116.5	1.1	287/348
4	Пюре картофельное	120	2.44	4.2	16.36	109.8	14.5	321
5	Компот из сухофруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
ИТОГО			12.666	15.748	78.374	500.76	23.24	
ПОЛДНИК								
1	Булочка ванильная	50	3.93	4.06	27.2	160.67		467
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	60	7.5	3.3	4.5	78	0.5	269
2	Капуста тушеная	75	1.55	2.4	7.05	56.3	5.3	336
3	Чай с сахаром	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			10.604	6.298	30.038	220.506	5.828	
Всего за день		1586	50.21	51.804	156.12	1233.26	37.038	

Верно: Д. С. В. Демисов

10 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом	25/4	2	5.5	10.6	99	0.04	1
2	Суп молочный пшенный	200	7.55	7	22.8	184.5	1.15	93
3	Кофейный напиток с молоком	150	2.33	2	10.63	70	1	395
4	Пряник	60	3.96	3.36	44.16	212.4	0	
	ИТОГО		15.84	17.86	88.19	565.9	2.19	
	2-й завтрак - яблоко печеное	80	0.32	0.32	24.8	104	3.39	385
	ОБЕД							
1	Икра свекольная	40	0.7	1.38	3.66	30	2	54
2	Щи со сметаной и зеленью	150/3/1	1.05	2.93	5.09	50.85	11.09	67
3	Макаронник с печенью с маслом	130/3	12.3	7.9	22.5	211	0.3	292
4	Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	21.492	87.84	1.548	372
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
	ИТОГО		16.994	12.804	68.852	456.83	14.938	
	ПОЛДНИК							
1	Йогурт 2,5%	150	3.5	3	5	60.77	0.3	401
	ИТОГО		3.5	3	5	60.77	0.3	
	УЖИН							
1	Пудинг из творога с рисом	100	14.73	9.93	18.93	224	0.18	236
2	Варенье	30	0.1	0	13.6	53		351
3	Кисель плодово-ягодный	180	0.07	0	15.3	59		648 сб 2004г ред Лапшиной
4	Салат из моркови	50	0.63	0.005	5.8	26.15	2.4	41
	ИТОГО		15.53	9.935	53.63	362.15	0.18	
	Всего за день	1576	52.2	43.9	240.5	1549.7	21.0	
среднее значение за весь период		1582	54	48	190	1404	35.749	