

У Т В Е Р Ж Д А Й  
Директор МАОУ СП №51  
г. Липецка  
\_\_\_\_\_ Т.А. Ленкова

## МЕНЮ

### дневное

для детей от 2 до 3 лет

Муниципального автономного общеобразовательного учреждения  
средней школы №51 г. Липецка  
реализующей образовательную программу дошкольного образования  
с 12-ти часовым пребыванием,  
на 2023 год  
Стоимостью-132 рубля в день

Начинаящие блюда		Пищевая ценность		Витамины		№
ВРЕХОД	питьевая вода	жир	углеводы	БКАИ	С	
1 Печенье со сливочным маслом	40/4	3	4.54	34.1	159	0
2 Капа гречневая с маслом и сахаром	100/4/4	2.81	3.05	23.44	131.48	0.49
3 Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018
ИТОГО				5.864	7.608	324.086
2-й завтрак - яблоко	100	0.35	8.62	38.72	8.8	368
<b>ОБЕД</b>						
1 Салат из квашеной капусты	40	0.64	5	1.43	44.24	19.6
2 Суп картофельный с бобовыми, гренками и зе	150/15/1	4.95	3.45	28.08	135.18	3.49
3 Бигочки мясные	60	9.5	6.8	9.5	188	0.09
4 Пюре картофельное	100	2	3.5	13.6	91.5	12
5 Компот из сухофруктов	180	0.396	0.018	24.984	101.7	0.36
6 Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0
ИТОГО		20.286	19.218	93.704	637.76	35.54
<b>ПОЛТИК</b>						
1 Ряженка	150	3.72	3.2	5.41	65.11	0.4
2 Сушки	30	3.3	0.4	21.9	99	0
ИТОГО		7.02	3.6	27.31	164.11	0.4
<b>УЖИН</b>						
1 Голубцы ленивые( свинина)	80	7	2.5	5.03	109.33	5.36
2 Соус сметанный	50	0.87	2.47	1.53	53.4	0.8
3 Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.17
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	1538	45.69	38.716	224.98	1464.006	52.588

**2. РЕЗУЛЬТАТЫ**

Напитки и супы		2. РЕЗУЛЬТАТЫ			
Наименование блюда	Номер	Ингредиенты	Ингредиенты	Время приготовления	№
3 АВТУРАК	3 ПАНОЛ	баклажаны	жареные	ККАД	С
1 Йогурт с маслом	25/4	2	5.5	10.6	0.04
2 Капа мацна с маслом	158	4.275	1.215	0.63	1
3 Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	168
ИТОГО	10.055	9.973	26.782	334.995	397
<b>2-й завтрак - банан</b>	100	9	0.3	12.16	1.44
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ</b>					368г
1 Салат из свежей капусты	40	0.56	2.03	3.46	20
2 Суп с макаронными изделиями и зеленью	200/1	2.16	2.28	13.72	6.6
3 Глоб из отварной птицы	140	14	12.88	23.33	82
4 Кюмпот из кураги	180	0.396	0.018	24.984	304
5 Хлеб, жано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	376
ИТОГО	19.916	17.658	81.604	559.03	0
<b>ПОДЛИШИК</b>					
1 Кефир 3,2%	150	3.48	3	5.06	18.9
2 Булочка школьная	50	9	4.7	38.5	401
ИТОГО	12.48	7.7	43.56	294.57	453/458
<b>УЖИН</b>					
1 Шницель рыбный натуральный	65	3.25	10.86	6.71	2.21
2 Картофель отварной с маслом	75	1.4	2.1	11.5	258
3 Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	318
4 Батон ёдлированный	20	1.5	0.58	10.1	0.01
ИТОГО	6.204	13.558	36.698	252.946	392
Всего за день	1618	57.655	49.189	200.8	12.638
					39.348

ЗАКУПКА						
Наименование блюда	Вес, кг	Напитки и супы	Овощи, фрукты	Белковые	№	
1 Капустная с маком	158	4.275	1.215	0.63	129.195	0
2 Батат	25	0.8	0.7	20	86	0.6
3 Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	0.126	0.018	10.206	41	2.82
ИТОГО		5.201	1.933	30.836	256.195	3.42
<b>2-й завтрак - яблоко</b>	<b>100</b>	<b>0.35</b>	<b>0.35</b>	<b>8.62</b>	<b>38.72</b>	<b>8.8</b>
<b>ОБЕД</b>						
1 Салат из свеклы с сыром	50	2.35	4.75	3.57	66.4	4.1
2 Пир из свежей капусты со сметаной на м/б с з	150/5/1	1.05	2.93	5.09	50.85	11.09
3 Жаркое по Домашнему	140	9.8	2.5	8.7	97.3	3.5
4 Сок	180	0.9	0	18.18	76.8	3.6
5 Хлеб гречко-шпинчный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0
ИТОГО		16.9	10.63	51.65	368.49	22.29
<b>ПОЛДНИК</b>						
1 Булочка ванильная	50	3.95	4.06	27.24	161	467
2 Ряженка	150	3.72	3.2	5.41	65.11	0.4
ИТОГО		3.72	3.2	5.41	226.11	0.4
<b>УЖИН</b>						
1 Пудинг из творога с яблоками	75	10.2	8	10.07	156.75	0.99
2 Кисель плодово-ягодный	180	0.07	0	15.3	59	648 сб 2004г реп.Липецкой
3 Салат из моркови	50	0.63	0.005	5.8	26.15	2.4
ИТОГО		10.9	8.005	31.17	241.9	3.39
Всего за день	1549	37.07	24.118	127.69	1131.42	38.3

#### 4 КЕДЫ

Наименование (номер)	Виды	Приблизительности	Масса, кг/кисло-	Виды	№
	в граммах	белки	жировые	жировые	С, мг
1 Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	1.85	6.3	13.3	111 0.08 3
2 Омлет на гуаране 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
<b>ИТОГО</b>		<b>13.46</b>	<b>25.59</b>	<b>27.76</b> <b>390.4</b>	<b>1.4</b>
<b>2-й завтрак - яб.токо</b>		<b>100</b>	<b>0.35</b>	<b>8.62</b> <b>38.72</b>	<b>8.8</b>
<b>ОБЕД</b>					<b>368</b>
1 Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0.72	3.05	3.34 43.7	4.2 36
2 Суп картофельный с клюквой и зеленью	150/20/1	5.9	3.86	20 125.4	9.2 85/120
3 Колбаса мясная	60	9.5	6.8	9.5 188	0.09 282
4 Шоре 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-шпиндельный	40	2.8	0.45	16.11 77.14	0
<b>ИТОГО</b>			<b>21.064</b>	<b>17.804</b> <b>84.042</b>	<b>613.58</b> <b>27.038</b>
<b>КОЛД НИК</b>					
1 Прыник	60	3.96	3.36	44.16 212.4	0
2 Простокваша 3.2%	150	3.5	3	5 60.8	0.3 401
<b>ИТОГО</b>		<b>3.5</b>	<b>3</b>	<b>5 273.2</b>	<b>0.3</b>
<b>УЖИН</b>					
1 Тартели 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	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
<b>ИТОГО</b>		<b>9.944</b>	<b>3.688</b>	<b>31.038</b> <b>200.256</b>	<b>6.248</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1636</b>	<b>48.318</b>	<b>50.432</b>	<b>156.46</b> <b>1516.16</b>	<b>43.786</b>

## 5 ккал/кг

Ингредиенты, г/шт		Вес/шт	Пищевая ценность	Инер. питательн.	Ингредиент	№				
		из пакета	г/шт	жидкость	жидкость	с				
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	Чай с сахаром и лимоном	180/10/5	0,126	0,018	10,206	41	2,82	393		
Итого					14,676	17,118	43,886	387,5	4,01	368
2-й завтрак - яблоко					100	0,35	8,62	38,72	8,8	
Овсянка										
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 гуашная в сметанном соусе	50/50	15,5	6,2	24	124	0,04	439-сб.2004 рел. Японской		
4	Макароны отварные	100	4	3	17,6	112,3				317
5	Компот из свежих фруктов	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	
Йогурт 2,5%		150	3,5	3	5	60,77	0,3			
итого										401
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	Какао с молоком	180	3,15	2,715	12,96	88,99	1,2			397
Итого					19,23	16,81	28,66	433,44	4,2	
Всего за день		1747	62,686	52,728	173,42	1414,79	27,83			

## 6 ДЕНЬ

Питание на день	ВРЕМЯ	Источник питательных веществ	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ККД, %	С, %	Недельный приём	№
<b>ЗАТРАК</b>									
1 Йогурт со сливочным маслом	в прямик	белки	49.5	3	4.54	34.1	159	0	10
2 Макароны отварные с маслом			100	3.3	2.5	14.6	93.58		317
3 Чай с сахаром			180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
<b>ИТОГО</b>									
<b>2-й завтрак - сок</b>			180	0.9	0	18.18	76.8	3.6	399
<b>Обед</b>									
1 Салат из свежей капусты			40	0.56	2.03	3.46	34.4	11.64	20
2 Суп с рыбными консервами и зеленью			150/1	5.15	5	15.3	178.4	5.46	87
3 Пшеница 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			40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
<b>ИТОГО</b>									
<b>НОЧНИК</b>									
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
<b>ИТОГО</b>									
<b>УЖИН</b>									
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
<b>ИТОГО</b>									
<b>Всего за день</b>			1641	51.9	44.479	208.77	1569.23	37.748	

ПИВНОЕ ПИВО Б.Н.Р.		ВИНО	шампанское	шампанское	вино	вино
ЗАТРАК		в рамках блюда	жир	жиров	БКА.1	с
1	Рыба серебро с маслом и салом	25/4/8	1.85	6.3	13.3	111
2	Каппа макарон с маслом	158	4.275	12.15	46.5	129.195
3	Кофеинный паштет с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84
	ИТОГО	8.925	9.905	26.69	324.195	1.25
2-й завтрак - апельсин	ОБЕЛ	100	9	0.3	12.16	57
1	Салат из спекши с зеленым горошком	40	0.66	1.66	3.3	30.8
2	Суп-рассольник со сметаной и зеленью на к/б	150/3/1	1.19	3.08	9.96	73.81
3	Суфле из отварной птицы	55	8.23	8.6	1.53	116.6
4	Рис отварной	120	2.9	4.3	29.3	167.76
5	Соус томатный	50	0.58	2.1	4	37.25
6	Компот из кураги	180	0.33	0.015	20.82	84.75
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14
	ИТОГО	16.69	20.205	85.02	588.11	24.92
ПОЛДНИК						
1	Кедир 3.2%	150	3.48	3	5.06	60.77
2	Зефир	25	0.25	0	20.38	77.5
	ИТОГО	3.73	3	25.44	138.27	0.3
УЖИН						
1	Рыба запеченная в омлете	80	14.2	3.7	2.3	98.7
2	Картофель отварной с маслом	75	1.4	2.1	11.5	71.2
3	Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606
4	Багет яблочкованный	20	1.5	0.58	10.1	52.6
	ИТОГО	17.154	6.398	32.288	256.106	11.228
	Всего за день	1654	55.499	39.808	181.6	1363.7
						43.698

## 8 ДЕНЬ

Название блюда		Вес	номер пачки	номер пачки	Имя	№
ЗАВТРАК						
1 Йогурт с маслом		0.404	белый	жидкий	Михаил	C печенкой
2 Капса перкуссионная с маслом		1.58	4.02	2.22	0.33	110.79
3 Чай с сахаром и лимоном		1.80	10/05	0.126	0.018	10.206
<b>ИТОГО</b>						
<b>2-й завтрак - яблоко</b>		1.00	0.35	0.35	8.62	38.72
<b>ОБЕД</b>						
1 Салат из свеклы с солеными огурцами		0.50	0.72	3.05	3.34	43.7
2 Суп из овощей со сметаной и зеленью		1.50	3/1	1.04	2.93	7.5
3 Бефстроганов из отварного мяса		0.40	40/40	9.7	7.8	2
4 Капса гречневая		0.10		5.732	4.062	25.761
5 Компот из свежих фруктов		0.18		0.9	0	18.18
6 Хлеб ржано-пшеничный		0.40		2.8	0.45	16.11
<b>ИТОГО</b>						
<b>ПОЛДНИК</b>						
1 Йогурт 2,5%		1.50	3.5	3	5	60.77
2 Булочка школьная		0.50	9	4.7	38.5	233.8
<b>ИТОГО</b>						
<b>УЖИН</b>						
1 Сырники из творога с морковью		0.75	10.5	8.7	16	184
2 Кофейный напиток с молоком		1.80	2.8	2.39	12.76	84
3 Салат из моркови с яблоками		0.50	0.43	2.61	3.94	40.95
<b>ИТОГО</b>						
Всего за день		1.591	44.618	43.08	140.35	1491.50
						33.75

9) КЕШИ						
Наименование блюда	ВЫНОС	штуками	пачками	весом	натур. стоимость	Виды
<b>З А В Т Р А К</b>						
1 Бутерброд с маслом и сыром	25/4/8	1.85	6.3	13.3	111	0.08
2 Омлет начальный с маслом	100/3	8.81	16.9	1.7	195.4	0.15
3 Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.552	106.794	1.44
<b>ИТОГО</b>		<b>14.44</b>	<b>26.458</b>	<b>30.552</b>	<b>413.194</b>	<b>1.67</b>
<b>2-й завтрак - яблоко</b>						
<b>О Б Е Д</b>						
1 Икра морковная	40	0.7	1.38	3.66	30	2
2 Борщ с картофелем, сметаной и зеленью	150/5/1	1.23	3	8.46	65.62	5.28
3 Тефтели мясные в соусе томатном	70/70	5.1	6.7	8.8	116.5	1.1
4 Шашлык картофельное	120	2.44	4.2	16.36	109.8	14.5
5 Напиток из шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	90
6 Хлеб ржано-пшеничный	40	2.8	0.45	16.11	77.14	0
<b>ИТОГО</b>		<b>12.88</b>	<b>15.98</b>	<b>72.06</b>	<b>478.06</b>	<b>112.88</b>
<b>П О Л Д Н И К</b>						
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
<b>ИТОГО</b>		<b>3.5</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>221.47</b>	<b>0.3</b>
<b>У Ж И Н</b>						
1 Нуудинг рыбный запеченный	60	7.5	3.3	4.5	78	0.5
2 Капуста тушеная	75	1.55	2.4	7.05	56.3	5.3
3 Чай с сахаром	180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018
4 Галеты йодированный	20	1.5	0.58	10.1	52.6	0.01
<b>ИТОГО</b>		<b>10.604</b>	<b>6.298</b>	<b>30.038</b>	<b>220.506</b>	<b>5.828</b>
<b>Всего за день</b>	<b>1641</b>	<b>41.774</b>	<b>52.086</b>	<b>146.27</b>	<b>1371.95</b>	<b>129.48</b>

**БЛЮЗЫ**

Название блюда		Время	Пищевая ценность	Калории	№			
		в минутах	калории	жира	белковат	ККД	С	рецептура
1 Йогурт с маслом	3 АППЛЕК	25/4	2	5.5	10.6	99	0.04	1
2 Сыр молочный плавленый		200	7.55	7	22.8	184.5	1.15	93
3 Чай с сахаром		180/10	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
ИТОГО								
2-й завтрак - яблоко		100	0.35	0.35	8.62	38.72	8.8	368
ОБЕД		40	0.7	1.38	3.66	30	2	54
1 Икра селедочная		150/3/1	1.05	2.93	5.09	50.85	11.09	67
2 Пи со сметаной и зеленью		100	4	3	17.6	112.3		317
3 Макароны отварные		60	17.52	4.08	0.3	111.6	0.09	323
4 Котлеты рубленые из мяса птицы		180	0.144	0.144	21.492	87.84	1.548	372
5 Компот из свежих фруктов		40	2.8	0.45	16.11	77.14	0	
6 Хлеб ржано-пшеничный								
ИТОГО								
ПОДЛИШИК								
1 Йогурт 2,5%		150	3.5	3	5	60.77	0.3	401
ИТОГО								
УЖИН								
1 Гуллиг из творога с рисом		100	14.73	9.93	18.93	224	0.18	236
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 рел Лапшиной
4 Салат из моркови		50	0.63	0.005	5.8	26.15	2.4	41
ИТОГО								
Всего за день		1623	56.1	40.0	166.3	1246.2	25.4	
среднее значение за весь период		1624	50	47	173	1407	47.19	