



Примерное 10-дневное  
**МЕНЮ**

для детей от 3 до 7 лет

муниципальных образовательных учреждений города Липецка,  
реализующих образовательные программы дошкольного образования  
с 12-ти часовым пребыванием,  
на 2018 год

Стоимостью – 104 рубля в день

## 9 ДЕНЬ

Наименование блюд		ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			в граммах	белки	жиры			
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Батон с маслом и сыром	30/4/10	5,25	7,65	16,18	154,45	0,08	3
2	Омлет с маслом	80/3	7,056	13,584	1,352	156,304	0,12	215
3	Какао	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,086</b>	<b>24,492</b>	<b>33,084</b>	<b>417,548</b>	<b>1,64</b>	
	2-й завтрак - яблоко печеное	75	0,3	0,3	23,28	97,5	3,18	385
<b>ОБЕД</b>								
1	Сельдь с луком и маслом растительным	35/10/2	10,2	4,36	4	74,4	0,2	8
2	Борщ со сметаной и зеленью	250/7/1	1,46	3,92	10,2	82	8,22	57/511
3	Тефтели мясные в соусе томатном	60/50	7,8	11,79	14,88	203,28	0,6	287/348
4	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,17	321
5	напиток из шиповника	180	0,61	0,25	0,88	73,15	45	398
6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,43</b>	<b>25,72</b>	<b>67,1</b>	<b>657,08</b>	<b>72,19</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Простокваша	150	4,35	3,75	6,32	75,96	0,45	401
2	Пирог открытый с повидлом	50	3,09	1,61	27,66	137,5	0,04	459
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,44</b>	<b>5,36</b>	<b>33,98</b>	<b>213,46</b>	<b>0,49</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Голубцы ленивые	80	7,07	4,5	10	109,35	10	298
2	соус сметанный	50	0,88	2,5	3,5	40	0,67	355
3	Чай с сахаром	180/10	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392/391
4	Батон	30	2,25	0,87	15,15	78,9	0,01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,254</b>	<b>7,888</b>	<b>37,038</b>	<b>261,856</b>	<b>10,698</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1700</b>	<b>60,51</b>	<b>63,76</b>	<b>194,48</b>	<b>1647,444</b>	<b>88,198</b>	