

У Т В Е Р Ж Д А Ю  
Заведующая ДОУ № 29г. Липецка  
\_\_\_\_\_ Р.Д. Золотухина

Примерное 10-дневное  
**МЕНЮ**  
для детей от 2-х до 3-х лет  
Муниципальных образовательных учреждений города Липецка  
(с 12-ти часовым пребыванием)  
на 2019 год  
стоимостью – 111 рублей в день

## I ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
<b>ЗАВТРАК</b>								
1	Печенье со сливочным маслом	30\4	2,25	3,03	29,85	125,1	0	10
2	Каша гречневая с маслом и сахаром	100\4\4	2,81	3,05	23,44	131,48	0,49	165
3	Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0	213
4	Чай с вареньем	150\10	0,045	0,015	6,99	28	0,015	392
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,645</b>	<b>8,395</b>	<b>60,42</b>	<b>316,08</b>	<b>0,505</b>	
	<b>2-й завтрак - Сок яблочный</b>	180	0,9	0	18,18	76,8	3,6	399
<b>ОБЕД</b>								
1	Салат из свежей капусты	50	0,705	2,54	4,32	43	7,48	20
2	Суп картофельный с бобовыми, гречкой и зеленью	150/15/1	4,95	3,45	28,08	135,18	3,49	81/115
3	Шницель мясной с маслом	60/3	9,31	7,06	9,64	139	0,09	282
4	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	321
5	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	376
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,45	16,11	77,14	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,135</b>	<b>16,715</b>	<b>92,6</b>	<b>570,57</b>	<b>23,47</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>								
1	Ряженка 4%	150	3,48	3	5,04	60,8	0,36	401
2	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161		467
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,43</b>	<b>7,06</b>	<b>32,28</b>	<b>221,8</b>	<b>0,36</b>	
<b>УЖИН</b>								
1	Голубцы ленивые	160	14,147	9,093	20,053	218,667	10,72	298
2	Соус сметанный	50	0,881	2,498	3,512	40,05	0,669	355
3	Кофейный напиток с молоком	150	2,33	2	10,63	70	1	395
4	Батон йодированный	20	1,35	0,58	10,1	52,6	0,01	
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,708</b>	<b>14,171</b>	<b>44,295</b>	<b>381,317</b>	<b>12,399</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1650</b>	<b>54,82</b>	<b>46,341</b>	<b>247,78</b>	<b>1566,567</b>	<b>40,334</b>	