

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая ДОУ № 30

 Н.А. Терехова

Приказ № 5 от 09.01.2025 г.

Примерное 10-дневное

МЕНЮ

для детей группы кратковременного пребывания

Муниципального автономного дошкольного образовательного

учреждения детского сада №30 г. Липецка

(с 5-ти часовым пребыванием)

на 2025 год

стоимостью -81 рублей в день

1 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Пряник	44	2.49	2.2	33.59	159.66		
2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом с сахаром	100\5\5	6.09	4.11	30.73	184.25		165
3	Чай с сахаром с лимоном	150\7\5	0.11	0.02	8.55	34	2.35	393
4								
	ИТОГО	316	8.69	6.33	72.87	377.91	2.35	
	2-й завтрак - Сок	150	0.75	0	15.15	63.33	3	399
	ОБЕД							
1	Салат из свежей капусты	40	0.568	2.032	3.6	34.96	12.976	20
2	Суп картофельный с бобовыми, с зеленью	150\1	4.81	3.42	18.78	125.29	3.57	81
3	Тефтели мясные с томатным соусом	60\30	4.42	5.78	7.55	99.85	0.94	287\354
4	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.63	91.5	12.1	321
5	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	376
6	Хлеб	40	3	0.4	16	80	0	
	ИТОГО	571	15.168	14.847	80.39	516.35	29.886	
	ПОЛДНИК							
	УЖИН							
	Всего за день	1037	24.61	21.177	168.41	957.59	35.236	

2 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с сыром	30\10	4.2	6.115	12.94	123.5	0.06	3
2	Каша ячневая с маслом	150\4	3.3	3.49	24.89	143.48		168
3	Чай с молоком	150	2.66	2.33	11.31	77	1.19	394
4								
	ИТОГО	344	10.16	11.935	49.14	343.98	1.25	
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
	ОБЕД							
1								
2	Лапша на курином бульоне с зеленью	150\1	2.88	3.52	14.49	101.25	0.3	118/86
3	Шницель из отварных кур	60	9.43	7.2	9.63	155	0.58	305
4	Макароны отварные с маслом	100	3.66	2.8	17.58	110.33		205
5	Компот из кураги	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	376
6	Хлеб	40	3	0.4	16	80	0	
7								
	ИТОГО	501	19.3	13.935	78.53	531.33	1.18	
	ПОЛДНИК							
1								
2								
	ИТОГО							
	УЖИН							
1								
2								
3								
4								
	Всего за день	945	29.86	26.27	137.47	919.31	12.43	

3 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Печенье овсяное	35	2.28	6.83	21	154		
2	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.53	4.2	13.68	111	0.69	93
3	Какао с молоком	150	3.15	2.715	12.96	89	1.2	397
	ИТОГО	335	9.96	13.745	47.64	354	1.89	
	2-й завтрак - Сок\Вафли	150\13	0.76	0	23.41	96.71	3	399
	ОБЕД							
1	Салат из горошка зеленого консервированного	20	0.6	1.04	1.26	16.72	2.2	10
2	Щи на мясном бульоне со сметаной с зеленью	150\5\1	1.06	2.95	5.15	51.34	11.2	67
3	Плов из отварной говядины	22\100	7.32	7.365	15.45	159	0.34	сб.Лапшиной
4	Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	17.9	73.2	1.29	372
5	Хлеб	40	3	0.4	16	80	0	
	ИТОГО	488	12.1	11.875	55.76	380.26	15.03	
	ПОЛДНИК							
1								
2								
	УЖИН							
1								
2								
3								
4								
	Всего за день	986	22.82	25.62	126.81	830.97	19.92	

4 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С, мг	рецептуры
1	Бутерброд с маслом	30\5	2.29	4.96	15.3	114		1
2	Омлет натуральный	60	5.26	7.14	1	90	0.09	215
3	Кофейный напиток с молоком	150	2.33	1.99	10.63	70	0.98	395
4								
	ИТОГО	245	9.88	14.09	26.93	274	1.07	
	2-й завтрак -Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
	ОБЕД							
1								
2	Суп картофельный с клецками с зеленью	150\15\1	1.83	2.35	10.43	70.23	3.46	85\120
3	Котлета мясная со сметанным соусом	60\20	6.64	20.54	10	251.76	0.011	282\354
4	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.63	91.5	12.1	321
5	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	376
6	Хлеб	40	3	0.4	16	80	0	
	ИТОГО	536	13.84	26.505	70.89	578.24	15.871	
	ПОЛДНИК							
1								
2								
	УЖИН							
1								
2								
3								
4								
	Всего за день	881	24.12	40.995	107.62	896.24	26.941	

5 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом	30\5	2.29	4.96	15.3	114		1
2	Суп молочный пшениный	150	3.6	3.81	12.63	99	0.69	94
3	Какао с молоком	150	3.15	2.715	12.96	89	1.2	397
	ИТОГО	335	9.04	11.485	40.89	302	1.89	
	2-й завтрак - Сок\Сушки	150\15	2.4	0.15	26.7	117	3	399
	ОБЕД							
1	Салат из свежей капусты	40	0.568	2.032	3.6	34.96	12.976	20
2	Суп картофельный с крупой (рис) со сметаной с зелен	150\5\1	1.3	1.7	8.59	55	4.96	80
3	Печень тушеная в сметане	60	18.87	7.3	29.13	150.75	0.05	439
4	Макароны отварные с маслом	100	3.66	2.8	17.58	110.33		205
5	Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	17.9	73.2	1.29	372
6	Хлеб	40	3	0.4	16	80		
	ИТОГО	546	27.518	14.352	92.8	504.24	19.276	
	ПОЛДНИК							
1								
2								
	ИТОГО							
	УЖИН							
1								
2								
3								
4								
	Всего за день	1046	38.958	25.987	160.39	923.24	24.166	

6 ДЕНЬ

3 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Печенье с маслом	25\4	1.86	2.51	24.73	103.65		1
2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом с сахаром	100\5\5	6.09	4.11	30.73	184.25		165
3	Чай с сахаром с лимоном	150\7\5	0.11	0.02	8.55	34	2.35	393
4								
	ИТОГО	301	8.06	6.64	64.01	321.9	2.35	
	2-й завтрак -Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
	ОБЕД							
1	Салат из свежей капусты	40	0.568	2.032	3.6	34.96	12.976	20
2	Суп картофельный с макаронными изделиями с зелени	150\1	5.17	5.05	8.62	100.67	5.48	87
3	Шницель мясной со сметанным соусом	60\20	6.64	20.54	10	251.76	0.011	282\354
4	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.63	91.5	12.11	321
5	Компот из кураги	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	376
6	Хлеб	40	3	0.4	16	80	0	
	ИТОГО	561	17.748	31.237	72.68	643.64	30.877	
	ПОЛДНИК							
1								
2								
	УЖИН							
1								
2								
3								
4								
5								
	Всего за день	962	26.208	38.277	146.49	1009.54	43.227	

7 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептурь
1	Бутерброд с сыром	30\10	4.2	6.115	12.94	123.5	0.06	3
2	Каша ячневая с маслом	150\4	3.3	3.49	24.89	143.48		168
3	Кофейный напиток с молоком	150	2.33	1.99	10.63	70	0.98	395
	ИТОГО	344	9.83	11.595	48.46	336.98	1.04	
	2-й завтрак - Сок	150	0.75	0	15.15	63.33	3	399
	ОБЕД							
1								
2	Борщ на курином бульоне со сметаной и зеленью	150\5\1	1.24	3.03	8.54	66.49	5.33	58
3	Биточки из отварных кур	60	9.43	7.2	9.63	155	0.58	305
4	Макароны отварные с маслом	100	3.66	2.8	17.58	110.33	0	205
5	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	376
6	Хлеб	40	3	0.4	16	80		
	ИТОГО	506	17.66	13.445	72.58	496.57	6.21	
	ПОЛДНИК							
1								
2								
	УЖИН							
1								
2								
3								
4								
	Всего за день	1000	28.24	25.04	136.19	896.9	10.25	

8 ДЕНЬ

3 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом	30\5	2.29	4.96	15.3	114		1
2	Суп молочный рисовый	150	3.6	3.81	12.63	99	0.69	94
3	Какао с молоком	150	3.15	2.715	12.96	89	1.2	397
	ИТОГО	335	9.04	11.485	40.89	302	1.89	
	Яблоко	90	0.36	0.36	8.82	39.6	9	368
	ОБЕД							
1	Свекла отварная кусочком	30	0.48	0.1	2.88	12.9	0	411
2	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной с зелен	150\5\1	1.04	2.93	7.5	74	8.55	135
3	Гуляш из отварной говядины	50	6.445	5.095	1.64	78	0.35	277
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	5.71	3.86	25.68	160		165
5	Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	17.9	73.2	1.29	372
6	Хлеб	40	3	0.4	16	80		
	ИТОГО	526	16.795	12.505	71.6	478.1	10.19	
	ПОЛДНИК							
1								
2								
	УЖИН							
1								
2								
3								
4								
	Всего за день	951	26.195	24.35	121.31	819.70	21.08	

9 день								
		ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С, мг	рецептуры
1	Пряник	44	2.49	2.2	33.59	159.66	0	
2	Омлет натуральный	60	5.26	7.14	1	90	0.09	215
3	Кофейный напиток с молоком	150	2.33	1.99	10.63	70	0.98	395
4								
	ИТОГО	254	10.08	11.33	45.22	319.66	1.07	
	Сок	150	0.75	0	15.15	63.33	3	399
	ОБЕД							
1								
2	Суп картофельный с крупой (пшено) с зеленью	150\1	1.3	1.7	8.59	55	4.96	80
3	Котлета мясная со сметанным соусом	60\20	6.64	20.54	10	251.76	0.011	282\354
4	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.63	91.5	12.1	321
5	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	376
6	Хлеб	40	3	0.4	16	80		
	ИТОГО	521	13.31	25.855	69.05	563.01	17.371	
	ПОЛДНИК							
1								
	УЖИН							
1								
2								
3								
4								
	Всего за день	925	24.14	37.185	129.42	946	21.441	

10 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Вафли	25	0.73	0.83	19.38	88.54		
2	Каша геркулесовая с маслом	150\4	4.02	4.79	24.05	155.5	0	168
3	Какао с молоком	150	3.15	2.715	12.96	89	1.2	397
4								
	ИТОГО	329	7.9	8.335	56.39	333.04	1.2	
	2-й завтрак - Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
	ОБЕД							
1	Салат из горошка зеленого консервированного	10	0.3	0.52	0.63	8.36	1.1	10
2	Рассольник со сметаной с зеленью	150\4\1	1.19	3.08	9.96	74	4.53	76
3	Печень по-строгановски с овощами	50	8	6	2.72	97.5	13.5	302
4	Рис отварной с маслом	100	2.04	3.2	13.63	92	12.11	315
5	Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	17.9	73.2	1.29	372
6	Хлеб	40	3	0.4	16	80	0	
	ИТОГО	505	14.65	13.32	60.84	425.06	32.53	
	ПОЛДНИК							
1								
2								
	УЖИН							
1								
2								
3								
4								
5								
	Всего за день	934	35.5	31.2	127.0	802.1	43.7	
	<i>среднее значение за весь период</i>	<i>967</i>	<i>28</i>	<i>30</i>	<i>136</i>	<i>900</i>	<i>25.84</i>	