

У В Е Р Ж Д А Ю

Заведующая ЦОУ № 30

Н.А. Терехова

Приказ № 5 от 09.01.2025 г.



Примерное 10-дневное

МЕНЮ

для детей от 2-х до 3-х лет

Муниципального автономного дошкольного образовательного

учреждения детского сада №30 г. Липецка

(с 12-ти часовым пребыванием)

на 2025 год

стоимостью - 143 рублей в день

I 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	0.1	0.02	8.47	34	2.35	399
4								
	ИТОГО	316	8.68	6.33	72.79	377.91	2.35	
	2-й завтрак - Сок	150	0.75	0	15.15	63.33	3	399
	ОБЕД							
1	Салат из свежей капусты	50	0.71	2.54	4.5	43.7	16.22	20
2	Суп картофельный с бобовыми с зеленью	150/1	4.82	3.43	18.81	125.5	3.58	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		
	ИТОГО	581	15.32	15.365	81.32	525.3	33.14	
	ПОЛДНИК							
1	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85	2.05	400
2	Булочка школьная	50	4.18	1.6	30.3	143		472
	ИТОГО	200	8.76	5.68	37.88	228	2.05	
	УЖИН							
1	Свекла отварная кусочком	50	0.8	0.1	4.8	21.5		411
2	Голубцы ленивые со сметанным соусом	100\20	9.183	6.65	13.9	152.35	12.65	298/354
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.39	12.76	84	1.18	395
4	Батон	30	2.25	0.9	15.3	78		
	ИТОГО	380	15.033	10.04	46.76	335.85	13.83	
	Всего за день	1627	48.54	37.415	253.9	1530.39	54.37	

2 ДЕНЬ

2 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом с сыром	30\4\10	4.2	6.12	12.94	123.5	0.06	3
2	Каша манная с маслом	150\4	2.38	2.92	16.106	100.66		185
3	Чай с молоком	150	2.66	2.33	11.31	77	1.2	394
4								
	ИТОГО	348	9.24	11.37	40.356	301.16	1.26	
	2-й завтрак - Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
	ОБЕД							
1	Лапша на курином бульоне с зеленью	150/1	2.88	3.52	14.49	101.25	0.3	118/86
2	Шницель из отварных кур	70	11	8.4	11.235	180	0.68	305
3	Макароны отварные с маслом	100	3.66	2.8	17.58	110.33		205
4	Компот из кураги	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	376
5	Хлеб	40	3	0.4	16	80		
6								
7								
	ИТОГО	511	20.87	15.135	80.135	556.33	1.28	
	ПОЛДНИК							
1	Кефир	140	3.92	4.48	5.74	78.4		401
2	Вафли	15	0.012	0	9.53	38.52		
	ИТОГО	155	3.932	4.48	15.27	116.92	0	
	УЖИН							
1	Шницель рыбный натуральный	60	9.36	7.98	6.16	114	1.97	258
2	Капуста тушеная	100	2.07	3.23	9.43	75.1	17.16	336
3	Кисель из повидла	150	0.083		16.69	67.05	0.083	383
4	Батон	30	2.25	0.9	15.3	78		
	ИТОГО	340	13.763	12.11	47.58	334.15	19.213	
	Всего за день	1454	48.205	43.495	193.14	1352.56	31.753	

3 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 пшенный	150	3.16	3.81	12.63	99	0.69	94
3	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	397
	ИТОГО	335	8.6	11.49	40.89	302	1.89	
	2-й завтрак - Сок	150	0.75		15.15	63.33	3	399
	ОБЕД							
1	Салат из зеленого горошка консервированного	30	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		
	ИТОГО	498	12.1	11.875	55.76	380.26	15.03	
	ПОЛДНИК							
1	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85	2.05	400
2	Сушки	20	2.2	0.27	14.6	66		
	ИТОГО	170	6.78	4.35	22.18	151	2.05	
	УЖИН							
1	Оладьи из творога с соусом молочным сладким	100\30	14.56	11.07	26.4	263.45	0.396	239\351
2	Салат из свежей моркови	100	1.25	0.1	11.61	52.3	4.8	41
3	Чай с сахаром	150\7	0.05	0.017	8.33	33.33	0.025	392
4								
	ИТОГО	387	15.86	11.187	46.34	349.08	5.221	
	Всего за день	1540	44.09	38.902	180.32	1245.67	27.191	

4 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С, мг	рецептуры
	ЗАВТРАК							
1	Бутерброд с маслом	30\5	2.29	4.96	15.3	114		1
2	Омлет натуральный	80	7.01	9.52	1.33	120	0.12	215
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.796	2.39	12.76	84	1.18	395
4								
	ИТОГО	295	12.096	16.87	29.39	318	1.3	
	2-й завтрак -Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	1.17	368
	ОБЕД							
1								
2	Суп картофельный с клецками и зеленью	150\15\1	1.83	2.35	10.43	70.23	3.46	85\120
3	Котлета мясная со сметанным соусом	65\20	7.05	21.82	10.62	267.5	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	541	14.25	27.785	71.51	593.98	15.871	
	ПОЛДНИК							
1	Кефир\Мармелад	140\20	3.94	4.48	21.62	142.6	0.4	401
	ИТОГО	160	3.94	4.48	21.62	142.6	0.4	
	УЖИН							
1	Рыба запеченная с морковью	70	7.71	4.91	2.74	85.75	1.155	253
2	Салат из свеклы	100	1.43	6.1	8.6	93.9	9.5	33
3	Чай с сахаром с лимоном	150\75	0.1	0.02	8.47	34	2.35	399
4	Батон	30	2.25	0.9	15.3	78		
	ИТОГО	362	11.49	11.93	35.11	291.65	13.005	
	Всего за день	1458	42.176	61.465	167.43	1390.23	31.746	

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 пшенный	150	3.16	3.81	12.63	99	0.69	94
3	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	397
	ИТОГО	335	8.6	11.49	40.89	302	1.89	
	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 крупой (рис) со сметаной с зелен	150/5/1	1.3	1.7	8.59	55	4.96	80
3	Печень тушеная в сметане	80	25.16	9.73	38.84	201	0.066	439
4	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.63	91.5	12.1	321
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	566	32.188	17.182	98.56	535.66	31.392	
	ПОЛДНИК							
1	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85	2.05	400
2	Булочка школьная	50	4.18	1.6	30.3	143		472
	ИТОГО	200	8.76	5.68	37.88	228	2.05	
	УЖИН							
1	Сырники из творога с морковью	85	11.97	9.82	17.96	208.25	0.85	233
2	Салат из свежей моркови и яблок	100	0.86	5.22	7.88	82	6.96	40
3	Кисель из повидла	150	0.083		15.3	78		383
4								
	ИТОГО	335	12.913	15.04	41.14	368.25	7.81	
	Всего за день	1586	63.211	49.392	233.62	1497.24	46.142	

6 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
	ЗАВТРАК							
1	Печенье со сливочным маслом	30\5	2.24	3.02	29.85	125.09		1
2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом с с	100\5\5	6.09	4.11	30.73	184.25		165
3	Чай с сахаром с лимоном	150/7/5	0.1	0.02	8.47	34	2.35	399
4								
	ИТОГО	307	8.43	7.15	69.05	343.34	2.35	
	2-й завтрак - Сок	150	0.75		15.15	63.33	3	399
	ОБЕД							
1	Салат из свежей капусты	40	0.57	2.032	3.6	34.96	12.976	20
2	Суп картофельный с макаронными изделиями с з	150\1	1.62	1.71	10.3	63.1	4.96	82
3	Шницель мясной со сметанным соусом	75\20	8.09	25.03	12.08	306.38	0.012	282/354
4	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.63	91.5	12.1	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		
	ИТОГО	576	15.65	32.387	76.44	660.69	30.348	
	ПОЛДНИК							
1	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85	2.05	400
2	Булочка школьная	50	4.18	1.6	30.3	143		472
	ИТОГО	200	8.76	5.68	37.88	228	2.05	
	УЖИН							
1	Пудинг из творога с яблоками	100	13.68	10.69	21.04	234	1.33	240
2	Салат из свежей моркови	100	1.25	0.1	11.61	52.3	4.8	41
3	Кисель из джема	150	0.083		16.69	67.05	0.083	383
4								
	ИТОГО	380	15.013	10.79	49.34	353.35	6.213	
	Всего за день	1613	48.603	56.007	247.86	1648.71	43.961	

7 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			в граммах	белки	жиры	углеводы		
	ЗАВТРАК					ККАЛ	С	рецептуры
1	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/10	4.2	6.12	12.94	123.5	0.06	3
2	Каша рисовая с маслом	150\4	2.56	4.17	26.57	154.05		314
3	Чай с молоком	150	2.66	2.33	11.31	77	1.2	394
	ИТОГО	348	9.42	12.62	50.82	354.55	1.26	
	2-й завтрак - Сок	150	0.7		15.15	63.33	3	399
	ОБЕД							
1								
2	Борщ курином бульоне со сметаной и зеленью	150/5/1	1.23	3	8.46	65.85	5.28	58
3	Биточки из отварных кур	70	11	8.4	11.235	180	0.68	305
4	Макароны отварные с маслом	100	3.66	2.8	17.58	110.33		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	516	19.22	14.615	74.105	520.93	6.26	
	ПОЛДНИК							
1	Кефир	140	3.92	4.48	5.74	78.4		401
2	Мармелад	20	0.02		15.88	64.2	0.1	
	ИТОГО	160	3.94	4.48	21.62	142.6	0.1	
	УЖИН							
1	Пудинг рыбный запеченный	75	11.02	7.02	3.91	122.5	1.65	253
2	Капуста тушеная	100	2.32	7.51	18.41	149.9	16.8	318
3	Чай с сахаром	150\7	0.05	0.017	8.33	33.33	0.025	392
4	Батон	30	2.25	0.9	15.3	78		
	ИТОГО	362	15.64	15.447	45.95	383.73	18.475	
	Всего за день	1536	48.92	47.162	207.65	1465.1	29.095	

8 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 рисовый	150	3.6	3.81	12.63	99		0.69	94
3	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89		1.2	397
	ИТОГО	335	9.03	13.36	46.59	342		1.89	
	2-й завтрак -Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44		10	368
	ОБЕД								
1	Свекла отварная кусочком	50	0.8	0.1	4.8	21.5			411
2	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	150/5/1	1.035	2.93	7.5	73.5		8.55	135
3	Гуляш из отварной говядины	50	6.43	5.17	1.65	78.75		0.25	277
4	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	6.09	4.11	30.73	184.25			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	546	17.475	12.83	78.58	511.2		10.09	
	ПОЛДНИК								
1	Молококо кипяченое\Булочка школьная	150/50	8.76	5.68	37.88	228		2.05	400\472
	ИТОГО	200	8.76	5.68	37.88	228		2.05	
	УЖИН								
1	Пудинг из творога с рисом	70	10.31	6.96	13.25	156.8		0.133	236
2	Салат из свежей моркови	100	1.25	0.1	11.61	52.3		4.8	41
3	Кисель из повидла	150	0.083		15.3	78			383
4									
	ИТОГО	320	11.643	7.06	40.16	287.1	0	4.933	
	Всего за день	1501	47.308	39.33	213.01	1412.30		28.963	

9 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С, мг	рецептуры
	ЗАВТРАК							
1	Бутерброд с маслом	30\5	2.29	4.96	15.3	114		1
2	Омлет натуральный	80	7.01	9.52	1.33	120	0.12	215
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.796	2.39	12.76	84	1.18	395
4								
	ИТОГО	395	12.096	16.87	29.39	318	1.3	
	2-й завтрак -Сок	150	0.75		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	65\20	7.05	21.82	10.62	267.5	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	526	13.72	27.135	69.67	578.75	17.371	
	ПОЛДНИК							
1	Кефир\Вафли	140\15	4.36	4.98	17.37	131.52		401
	ИТОГО	155	4.36	4.98	17.37	131.52	0	
	УЖИН							
1	Биточки рыбные с овощами запеченные	80	9.74	6.1	13.85	149	12.82	259
2	Салат из свеклы	100	1.43	6.1	8.6	93.9	9.5	33
3	Чай с сахаром	150\7	0.05	0.017	8.33	33.33	0.025	392
4	Батон	30	2.25	0.9	15.3	78		
	ИТОГО	367	13.47	13.117	46.08	354.23	22.345	
	Всего за день	1593	44.396	62.102	177.66	1445.83	44.016	

10 ДЕНЬ

Наименование блюд		ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Бутерброд с маслом	30/5	2.29	4.96	15.3	114		1
2	Каша геркулесовая с маслом	150\4	4.04	4.79	24.01	155.25		168
3	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	397
4								
	ИТОГО	339	9.48	12.47	52.27	358.25	1.2	
	2-й завтрак - Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
ОБЕД								
1	Салат из зеленого горошка консервирован	30	0.9	1.56	1.89	25.08	3.3	10
2	Рассольник со сметаной с зеленью	150\5\1	1.2	3.075	10.155	73.05	4.52	76
3	Печень по-строгановски	70	11.2	8.4	3.81	136.29	18.9	302
4	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.63	91.5	12.1	321
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	18.46	16.755	63.385	479.12	40.11	
ПОЛДНИК								
1	Молоко кипяченое/Сушки	150\20	6.78	4.35	22.18	151	2.06	400
	ИТОГО	170	6.78	4.35	22.18	151	2.06	
УЖИН								
1	Ватрушка с творогом	100	12.26	6.33	40.22	269.33	0.067	458
2	Салат из свежей моркови	100	1.25	0.1	11.61	52.3	4.8	41
3	Кисель из повидла	150	0.083		15.3	78		383
4								
	ИТОГО	350	13.593	6.43	67.13	399.63	4.867	
	Всего за день	1505	48.7	40.4	214.8	1432.0	58.2	
среднее значение за весь период		1541	48	49	209	1442	39.547	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая ДОУ № 30

Н.А. Терехова
Приказ № ____ от _____

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное МЕНЮ
для детей от 2-х до 3-х лет
муниципального автономного дошкольного образовательного
учреждения детского сада №30 г. Липецка
(с 12-ти часовым пребыванием)
на 2025 год
стоимостью – 143 рубля в день