УВЕРЖДАЮ

Заветующая ДОУ № 30

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

_			ДЕНЬ					*
	Наименование блюд	выход	пи	щевая ценн	ость	энерг. ценность	Витамин	No
- 1	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	C	рецептуры
1	Пряник	44		2.2	33.59	159.66		
	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						255.01	2.35	
	итого	310		6.33	72.79	377.91		399
	2-й завтрак - Сок	150	0.75	0	15.15	63.33	3	399
	ОБЕД					7	16.00	20
1	Салат из свежей капусты	50	0.71	2.54	4.5	43.7	16.22	
2	Суп картофельный с бобовыми с зеленью	150/	1 4.82	3.43	18.81	125.5	3.58	81
	Тефтели мясные с томатным соусом	60\3	0 4.42	5.78	7.55	99.85	0.94	287\354
	Пюре картофельное	10	0 2.04	3.2	13.63	91.5	12.1	321
	Компот из сухофруктов	15	0 0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	376
	Хлеб	4	0 3	0.4	16	80		
-	ИТОГО	58	1 15.32	15.365	81.32	525.3	33.14	
	полдник						105	100
	Молоко кипяченое	15	0 4.58	4.08	7.58	85	2.05	400
	Вулочка школьная	5	0 4.18	1.6	30.3	143		472
ŕ	ИТОГО	20	8.76	5.68	37.88	228	2.05	
H	УЖИН							1
H	1 Свекла отварная кусочком	4	0.8	0.1	4.8	21.5		411
-	2 Голубцы ленивые со сметанным соусом	100\2	9.183	6.65	13.9	152.35	12.65	298/354
	3 Кофейный напиток с молоком	18		2.39	12.76	84	1.18	395
_	4 Батон	3	30 2.25	0.9	15.3	78		1 1
H	итого	38	30 15.033	3 10.04	46.76	335.85	13.83	
H	Всего за день	162	7 48.54	37.41	5 253.9	1530.39	54.37	

*

		2	ДЕНЬ		v			
	Наименование блюд	выход	пип	цевая ценн	ость	энерг. ценность	Витамин	
	3ABTPAK	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	C	рецептуры
1	Бутерброд с маслом с сыром	30\4\10	4.2	6.12	12.94	123.5	0.06	3
	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
	Шницель из отварных кур	70	11	8.4	11.235	180	0.68	305
_	Макароны отварные с маслом	100	3.66	2.8	17.58	110.33		205
_	Компот из кураги	150	0.33	0.015	20.83	84.75	0.3	376
5	Хлеб	40	3	0.4	16	80		* 1
7								
	ИТОГО	511	20.87	15.135	80.135	556.33	1.28	- X
	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	2-	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	

Наименование блюд	выход	пип	цевая цен	ность	энерг. ценность	Витамин	Nº
ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	C	рецептуры
	30\5	2.29	4.96	15.3	114]
1 Бутерброд с маслом 2 Суп молочный пшенный	150	3.16	3.81	12.63	99	0.69	94
	150		2.72	12.96	89	1.2	39
3 Какао с молоком ИТОГО	335		11.49	40.89	302	1.89	
2-й завтрак - Сок	150			15.15	63.33	3	39
ОБЕД							
1 Салат из зеленого горошка консервированного	30	0.6	1.04	1.26	16.72	2.2	1
2 Щи на мясном бульоне со сметаной с зеленью	150/5/1	1.06	2.95	5.15	51.34	11.2	6
3 Плов из отварной говядины	22\100	7.32	7.365	15.45	159	0.34	сб.Лапшино
4 Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	17.9	73.2	1.29	37
5 Хлеб	40	3	0.4	16	80		25
итого	498	3 12.1	11.875	55.76	380.26	15.03	
полдник					A.	1	
1 Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85	2.05	40
2 Сушки	20	2.2	0.27	14.6	66		
ИТОГО	170	6.78	4.35	22.18	151	2.05	
ужин	1		19		· ·	2.206	220/2/
1 Оладьи из творога с соусом молочным сладким	100\30	14.56	11.07	26.4	263.45	0.396	239\35
2 Салат из свежей моркови	100	0 1.25	0.1	11.61	52.3	4.8	1 000
3 Чай с сахаром	150\	7 0.05	0.017	8.33	33.33	0.025	392
4	10 P		11.40=	1624	240.00	5.221	
ИТОГО	38		11.187	46.34	349.08	_	
Всего за день	1540	0 44.09	38.902	180.32	1245.67	27.191	

	•	-	день				Витамин	№
T	Наименование блюд	выход	пип	евая ценн	ость	энерг. ценность		
+	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С, мг	рецептуры
		30\5	2.29	4.96	15.3	114		1
	Бутерброд с маслом	80		9.52	1.33	120	0.12	215
	Омлет натуральный	180	2.796	2.39	12.76	84	1.18	395
3	Кофейный напиток с молоком							
4		295	12.096	16.87	29.39	318	1.3	35
_	итого	100		0.4	9.8	44	1.17	368
	2-й звтрак -Яблоко	100	0.4	0.1	7.0	V		
	ОБЕД		-					
1		450)4514	1.02	2.35	10.43	70.23	3.46	85\120
2	Суп картофельный с клецками и зеленью	150\15\1			10.43	267.5	0.011	282\354
	Котлета мясная со сметанным соусом	65\20		3.2	13.63	91.5	12.1	321
4	Пюре картофельное	100			20.83	84.75	0.3	370
	Компот из сухофруктов	150		0.015	16	80		
	Хлеб	40		0.4 27.785	71.51	593.98	15.871	-
	ИТОГО	54:	1 14.25	27.785	/1.51	3,0,0		
	полдник	1.10\0	2.04	4.48	21.62	142.6	0.4	40
1	Кефир\Мармелад	140\2		4.48	21.62	142.6	0.4	28
	ИТОГО	16	0 3.94	4.40	21.02	7.20		
	ужин					05.75	1.155	25
1	Рыба запеченная с морковью	7	0 7.71	4.91	2.74	85.75 93.9	9.5	3
	2 Салат из свеклы	10		6.1	8.6		2.35	39
- 2	3 Чай с сахаром с лимоном	150\7\	5 0.1	0.02	8.47	34	2.55	- 37
	4 Батон	3	0 2.25	0.9	15.3	78	13.005	
	ИТОГО	36	11.49	11.93	35.11	291.65		
	Всего за день	145	8 42.176	61.465	167.43	1390.23	31.746)

+

*

.

Наименование блюд	выход	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	No
3 A B T P A K	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	C	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	39
ИТОГО	335	8.6	11.49	40.89	302	1.89	
2-й звтрак - Сок	150	0.75	0	15.15	63.33	3	399
ОБЕД			× 5				_
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	10.00	472
ИТОГО	200	8.76	5.68	37.88	228	2.05	
УЖИН		ş					
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	4(
3 Кисель из повидла	150	0.083		15.3	78		383
4	227	10.012	15.04	41.14	2/0.25	7.01	
ИТОГО	335	-	15.04	41.14	368.25	7.81	
Всего за день	1586	63.211	49.392	233.62	1497.24	46.142	J. S. C.

	выход	ДЕНЬ	евая ценн	ость	энерг. ценность	Витамин	№
I A WICHOBAITH COMO				углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
JIIDIIII	30\5	2.24	3.02	29.85	125.09		. 1
Печенье со сливочным маслом	100\5\5	6.09	4.11	30.73	184.25		165
Каша гречневая рассыпчатая с маслом с с			0.02	8.47	34	2.35	399
3 Чай с сахаром с лимоном	150/7/5	0.1	0.02	0.47			
4	205	8.43	7.15	69.05	343.34	2.35	3
ИТОГО	307		7.13		63.33	3	399
2-й завтрак - Сок	150	0.75		15.15	- V		
ОБЕД						10.076	20
1 Салат из свежей капусты	40	0.57	2.032	3.6	34.96	12.976	82
2 Суп картофельный с макаронными изделиями с з	150\1	1.62	1.71	10.3	63.1	4.96	
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
	50	0 4.18	1.6	30.3	143		47:
2 Булочка школьная	200		5.68	37.88	228	2.05	
ужин					7.0		
1 Пудинг из творога с яблоками	10	0 13.68	10.69	21.04	234	1.33	24
	10	0 1.25	0.1	11.61	52.3	4.8	4
2 Салат из свежей моркови	15	0.000		16.69	67.05	0.083	38
3 Кисель из джема	13				i Longin		es l
4	38	0 15.013	10.79	49.34	353.35	6.213	
ИТОГО	161				1648.71	43.96	

Наименование блюд	выход	пип	цевая ценн	юсть	энерг. ценность	Витамин	No
ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	C	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
2-й завтрак - Сок	150	0.7		15.15	63.33	3	399
ОБЕД			4		¥		
1	150/5/1	1.23	3	8.46	65.85	5.28	58
2 Борщ курином бульоне со сметаной и зеленью	70	-	8.4	11.235	180	0.68	305
3 Биточки из отварных кур	100		2.8	17.58	110.33	0.00	205
4 Макароны отварные с маслом	150		0.015	20.83	84.75	0.3	376
5 Компот из сухофруктов	40		0.013	16	80	0.5	37.
6 Хлеб ИТОГО	516		14.615	74.105	520.93	6.26	
полдник	310	17.22	14.015	7 11.100			
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							6 4
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	F - 44425
Всего за день	1536	48.92	47.162	207.65	1465.1	29.095	

,

.

Наименование блюд	выход	пип	цевая ценн	юсть	энерг. цен	ность	Витамин	No
ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККА	Л	C	рецептуры
1 Печенье овсяное	35	2.28	6.83	21	154	K II		
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	, a	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	13
3 Гуляш из отварной говядины	50	6.43	5.17	1.65	78.7	5	0.25	27'
4 Каша гречневая рассыпчатая с маслом	100	6.09	4.11	30.73	184.2	25		16:
5 Компот из свежих яблок	150	0.12	0.12	17.9	73.2	2	1.29	372
6 Хлеб	40	3	0.4	16	80	1		
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	3	2.05	400\472
итого	200	8.76	5.68	37.88	228	3	2.05	
ужин								
1 Пудинг из творога с рисом	70	10.31	6.96	13.25	156		0.133	230
2 Салат из свежей моркови	100	1.25	0.1	11.61	52.	3	4.8	4
3 Кисель из повидла	150	0.083	8	15.3	78	VI		38
4	1			2				of New July 19
ИТОГО	320	11.643	7.06	40.16	287.1	0	4.933	- op:nsi +
Всего за день	1501	47.308	39.33	213.01	1412	.30	28.963	

	Наименование блюд	выход	пип	евая ценн	ость	энерг. ценность	Витамин	Nº
-	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С, мг	рецептуры
		30\5	2.29	4.96	15.3	114		1
_	Бутерброд с маслом	80		9.52	1.33	120	0.12	215
_	Омлет натуральный	180		2.39	12.76	84	1.18	395
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.170	2.00				
4		395	12.096	16.87	29.39	318	1.3	
	ИТОГО			10.07	15.15	63.33	3	399
	2-й звтрак -Сок	150	0.75		13.13	03.33		
	ОБЕД							
1	× ()	150\1	1.3	1.7	8.59	55	4.96	80
	Суп картофельный с крупой (пшено) с зеленью	65\20		21.82	10.62	267.5	0.011	282/354
0.00	Котлета мясная со сметанным соусом	100		3.2	13.63	91.5	12.1	321
	Пюре картофельное	150		0.015	20.83	84.75	0.3	376
_	Компот из сухофруктов	40		0.4	16	80		
6	Хлеб	520		27.135	69.67	578.75	17.371	
	ИТОГО	320	13.72	27.100	0,,,,			
	полдник		106	4.00	17.37	131.52		40
1	Кефир\Вафли	140\1:		4.98	17.37	131.52	0	
	ИТОГО	15	5 4.36	4.98	17.57	131.32		
	УЖИН					110	12.82	259
1	1 Биточки рыбные с овощами запеченные	8	0 9.74	6.1	13.85	149		3
	2 Салат из свеклы	10	0 1.43	6.1	8.6	93.9	9.5	39
_	3 Чай с сахаром	150\	7 0.05	0.017	8.33	33.33	0.025	39
_	4 Батон	3	0 2.25	0.9	15.3	78	22.2:5	-
	итого	36	7 13.47	13.117	46.08	354.23	22.345	_
	Всего за день	159	3 44.396	62.102	177.66	1445.83	44.016	

.

+

		The state of the s	ДЕНЬ		I O O TI	энерг. ценность	Витамин	Nº
T	Наименование блюд	выход		евая ценн		ккал	C	рецептуры
+	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры 4.96	углеводы 15.3	114		
1 1	Бутерброд с маслом	30/5	2.29		24.01	155.25		16
	Каша геркулесовая с маслом	150\4	4.04	4.79		92 (1970) (1970) (1970)	1.2	39
_	Кана геркулееовал С	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	37
3	Karao e mojiorom			1		250.25	1.2	
4	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	339	9.48	12.47	52.27	358.25	10	36
_	итого	100	0.4	0.4	9.8	44	10	30
_	2-й звтрак - Яблоко ОБЕ Д					25.09		
		30	0.9	1.56	1.89	25.08	3.3	1
1	Салат из зеленого горошка консервирован	150\5\	1.2	3.075	10.155	73.05	4.52	
_	Рассольник со сметаной с зеленью	7		8.4	3.81	136.29	18.9	3
	Печень по-строгановски	10	2.04	3.2	13.63	91.5	12.1	3:
4	Пюре картофельное		0	0.12	17.9	73.2	1.29	3
5	Компот из свежих яблок	15		0.12	16	80		
6	Хлеб		0 3 6 18.46	16.755		479.12	40.11	
	итого	54	6 18.40	10.755	00.000	n = 1		
	полдник			125	20.10	151	2.06	4
1	Молоко кипяченое/Сушки	150\2		4.35	22.18 22.18	151	2.06	
	итого	17	6.78	4.35	22.10	131		
	УЖИН			600	40.22	269.33	0.067	
	1 Ватрушка с творогом		00 12.26	6.33		52.3	4.8	
-	2 Салат из свежей моркови	10	00 1.25	0.1	11.61			
_	3 Кисель из повидла	1	50 0.083	1	15.3	78		1
	A RIVECTION TO THE STATE OF THE			- 10	(7.12	399.63	4.867	
	итого		50 13.593			1432.0	58.2	
	Всего за день	15	and the second second second second	40.4	Marian Street, Square of Stree	1442	39.54	CONTRACTOR OF THE PARTY OF THE
To all	среднее значение за весь период	154	11 48	49	209	1442	37.54	

УТВЕРЖ	КДА	Ю
Заведующа	я ДОУ	V № 30
	H.A.	Терехова
Приказ №	OT	

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