

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая ДОУ № 30

 Н.А. Терехова

Приказ № 5 от 09.01.2025 г.

Примерное 10-дневное

МЕНЮ

для детей от 3-х до 7-ми лет

Муниципального автономного дошкольного образовательного

учреждения детского сада №30 г. Липецка

(с 12-ти часовым пребыванием)

на 2025 год

стоимостью - 143 рублей в день

1 ДЕНЬ

		ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
Наименование блюд		в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
ЗАВТРАК								
		44	2.49	2.2	33.59	159.66		
1	Пряник	100\5\5	6.09	4.11	30.73	184.25		165
2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом с сахаром	180\10\5	0.12	0.02	10.2	41	2.83	393
3	Чай с сахаром с лимоном							
4								
	ИТОГО	349	8.7	6.33	74.52	384.91	2.83	
	2-й завтрак - Сок	180	0.9	0	18.18	76	3.6	399
ОБЕД								
		50	0.71	2.54	4.5	43.7	16.22	20
1	Салат из свежей капусты	200\1	6.41	4.56	25.04	167.05	4.76	81
2	Суп картофельный с бобовыми с зеленью	60\30	4.42	5.78	7.55	99.85	0.94	287\354
3	Тефтели мясные с томатным соусом	100	2.04	3.2	13.63	91.5	12.1	321
4	Пюре картофельное	180	0.4	0.018	25	101.7	0.36	376
5	Компот из сухофруктов	50	3.75	0.5	20	100	0	
6	Хлеб	671	17.73	16.598	95.72	603.8	34.38	
	ИТОГО							
ПОЛДНИК								
		150	4.58	4.08	7.58	85	2.06	400
1	Молоко кипяченое	50	4.18	1.6	30.3	143	0	472
2	Булочка школьная	200	8.76	5.68	37.88	228	2.06	
	ИТОГО							
УЖИН								
		50	0.8	0.1	4.8	21.5	0	411
1	Свекла отварная кусочком	100\20	9.183	6.65	13.9	152.35	12.65	298/354
2	Голубцы ленивые со сметанным соусом	180	2.796	2.388	12.76	84	1.176	395
3	Кофейный напиток с молоком	35	2.63	1.05	17.85	91		
4	Батон	385	15.409	10.188	49.31	348.85	13.826	
	ИТОГО	1785	51.50	38.796	275.61	1641.56	56.696	
	Всего за день							

2 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД в граммах	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
	ЗАВТРАК							
						123.5	0.06	3
1	Бутерброд с сыром	30\10	4.2	6.115	12.94			168
2	Каша ячневая с маслом	200\5	4.4	4.65	33.18	191.3		394
3	Чай с молоком	180	3.192	2.8	13.57	92.4	1.428	
4								
		425	11.792	13.565	59.69	407.2	1.488	
	ИТОГО	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
	2-й завтрак - Яблоко							
	ОБЕД							
1								
		200/1	3.84	4.69	19.32	135	0.4	118/86
2	Лапша на курином бульоне с зеленью	70	11	8.4	11.235	180	0.68	305
3	Шницель из отварных кур	100	3.66	2.8	17.58	110.33		205
4	Макароны отварные с маслом	180	0.4	0.018	25	101.7	0.36	376
5	Компот из кураги	50	3.75	0.5	20	100	0	
6	Хлеб							
7		601	22.65	16.408	93.135	627.03	1.44	
	ИТОГО							
	ПОЛДНИК							
		140	3.92	4.48	5.74	78.4		401
1	Кефир	15	0.012	0	9.528	38.52		
2	Вафли	155	3.932	4.48	15.268	116.92	0	
	ИТОГО							
	УЖИН							
		60	9.36	7.98	6.16	114	1.97	258
7-2, N5 1	Шницель рыбный натуральный	100	2.07	3.23	9.43	75.1	17.16	336
2	Капуста тушеная	180	0.1	0	20.03	80.46	0.1	383
3	Кисель из повидла	35	2.63	1.05	17.85	91		
4	Батон	375	14.16	12.26	53.47	360.56	19.23	
	ИТОГО	1656	52.934	47.113	231.36	1555.71	32.158	
	Всего за день							

3 ДЕНЬ

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		200	6.04	5.6	18.24	148		0.92	93
3	Какао с молоком		180	3.78	3.258	15.55	106.79		1.44	397
	ИТОГО		415	12.1	15.688	54.79	408.79		2.36	
	2-й завтрак - Сок		150	0.75	0	15.15	63.33		3	399
ОБЕД										
1	Салат из горошка зеленого консервированного		30	0.9	1.56	1.89	25.08		3.3	10
2	Щи на мясном бульоне со сметаной с зеленью		200\5\1	1.41	3.93	6.87	68.45		14.93	67
3	Плов из отварной говядины		22\100	7.32	7.365	15.45	159		0.34	Лапшиной
4	Компот из свежих яблок		180	0.14	0.14	21.49	87.84		1.55	372
5	Хлеб		50	3.75	0.5	20	100		0	
	ИТОГО		588	13.52	13.495	65.7	440.37		20.12	
ПОЛДНИК										
1	Молоко кипяченое		150	4.58	4.08	7.58	85		2.06	400
2	Сушки		20	2.2	0.27	14.6	66			
	ИТОГО		170	6.78	4.35	22.18	151		2.06	
УЖИН										
98, 167	Оладьи из творога с соусом молочным сладким 60		100\30	14.56	11.07	26.4	263.45		0.396	239\351
			100	1.25	0.1	11.61	52.3		4.8	41
2	Салат из свежей моркови		180\10	0.06	0.02	9.99	40		0.03	392
3	Чай с сахаром									
4										
	ИТОГО		420	15.87	11.19	48	355.75		5.226	
	Всего за день		1743	49.02	44.723	205.82	1419.24		32.766	

4 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
		в граммах	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	2.388	12.76	84	1.176	395
4								
	ИТОГО	295	12.096	16.868	29.39	318	1.296	
	2-й завтрак - Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
	ОБЕД							
1								
2	Суп картофельный с клецками с зеленью	200/20/1	2.435	3.13	13.89	93.5	4.6	85\120
3	Котлета мясная со сметанным соусом 48	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	180	0.4	0.018	25	101.7	0.36	376
6	Хлеб	50	3.75	0.5	20	100	0	
	ИТОГО	636	15.675	28.668	83.14	654.2	17.071	
	ПОЛДНИК							
1	Кефир	140	3.92	4.48	5.74	78.4		401
2	Мармелад	20	0.02	0	15.88	64.2	0.4	
	ИТОГО	160	3.94	4.48	21.62	142.6	0.4	
	УЖИН							
1	Рыба запеченная с морковью 62 бу 5	70	7.71	4.91	2.737	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	180\10\5	0.12	0.02	10.2	41	2.83	393
4	Батон	30	2.25	0.9	15.3	78		
	ИТОГО	395	11.51	11.93	36.837	298.65	13.485	
	Всего за день	1586	43.621	62.346	180.79	1457.45	42.252	

5 ДЕНЬ

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
		в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
	ЗАВТРАК							
		30\5	2.29	4.96	15.3	114		1
1	Бутерброд с маслом	200	4.8	5.08	16.84	132	0.92	94
2	Суп молочный пшениный	180	3.78	3.258	15.55	106.79	1.44	397
3	Какао с молоком	415	10.87	13.298	47.69	352.79	2.36	
	ИТОГО	150	0.75	0	15.15	63.33	3	399
	2-й завтрак - Сок							
	ОБЕД							
		40	0.568	2.032	3.6	34.96	12.976	20
1	Салат из свежей капусты	200\5\1	1.74	2.27	11.43	73.2	6.6	80
2	Суп картофельный с крупой (рис) со сметаной и зеленью	60	18.87	7.3	29.13	150.75	0.05	439
3	Печень тушеная в сметане	100	3.66	2.8	17.58	110.33		205
4	Макароны отварные с маслом	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	372
5	Компот из свежих яблок	50	3.75	0.5	20	100	0	
6	Хлеб							
	ИТОГО	636	28.728	15.042	103.23	557.08	21.176	
	ПОЛДНИК							
		150	4.58	4.08	7.58	85	2.06	400
1	Молоко кипяченое	50	4.18	1.6	30.3	143	0	472
2	Булочка школьная	200	8.76	5.68	37.88	228	2.06	
	ИТОГО							
	УЖИН							
		80	11.27	9.24	16.9	196	0.8	233
1	Сырники из творога с морковью	100	0.86	5.22	7.88	82	6.96	40
2	Салат из моркови с яблоками	180	0.097		21.17	84.78	0.1	383
3	Кисель из повидла							
4		360	12.227	14.46	45.95	362.78	7.86	
	ИТОГО	1761	61.335	48.48	249.9	1563.98	36.456	
	Всего за день							

6 ДЕНЬ								
	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
	ЗАВТРАК	в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
		30\5	2.24	3.02	29.85	125.09		1
1	Печенье с маслом							165
2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом с сахаром	100\5\5	6.09	4.11	30.73	184.25		393
3	Чай с сахаром с лимоном	180\10\5	0.12	0.02	10.2	41	2.83	
4								
	ИТОГО	340	8.45	7.15	70.78	350.34	2.83	
	2-й завтрак - Сок	150	0.75	0	15.15	63.33	3	399
	ОБЕД							
		50	0.71	2.54	4.5	43.7	16.22	20
1	Салат из свежей капусты							82
2	Суп картофельный с макаронными изделиями с зеленью	200\1	2.16	2.28	13.72	84	6.6	
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	12.11	321
5	Компот из кураги	180	0.4	0.018	25	101.7	0.36	376
6	Хлеб	50	3.75	0.5	20	100	0	
	ИТОГО	676	17.15	33.568	88.93	727.28	35.302	
	ПОЛДНИК							
		150	4.58	4.08	7.58	85	2.06	400
1	Молоко кипяченое							472
2	Булочка школьная	50	4.18	1.6	30.3	143	0	
	ИТОГО	200	8.76	5.68	37.88	228	2.06	
	УЖИН							
		100	13.68	10.69	21.04	234	1.33	240
1	Пудинг из творога с яблоками							41
2	Салат из свежей моркови	100	1.25	0.1	11.61	52.3	4.8	
3	Кисель из джема	180	0.097		21.17	84.78	0.1	383
4								
	ИТОГО	380	15.027	10.79	53.82	371.08	6.23	
	Всего за день	1746	50.137	57.188	266.56	1740.03	49.422	

7 ДЕНЬ

Наименование блюд		ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК		в граммах				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	200\5	4.4	4.65	33.18	191.3		168
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.796	2.388	12.76	84	1.176	395
ИТОГО		425	11.396	13.153	58.88	398.8	1.236	
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	200\5\1	1.64	4	11.28	87.8	7.04	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	180	0.4	0.018	25	101.7	0.36	376
6	Хлеб	50	3.75	0.5	20	100	0	
ИТОГО		606	20.45	15.718	85.095	579.83	8.08	
ПОЛДНИК								
1	Кефир	140	3.92	4.48	5.74	78.4		401
2	Мармелад	20	0.02	0	15.88	64.2	0.1	
ИТОГО		160	3.94	4.48	21.62	142.6	0.1	
УЖИН								
1	Пудинг рыбный запеченный 67 95 58 114	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	180\10	0.1	0	20.03	80.46	0.1	383
4	Батон	30	2.63	1.05	17.85	91		
ИТОГО		395	16.07	15.58	60.2	443.86	18.55	
Всего за день		1736	52.606	48.931	240.95	1628.4	30.966	

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	200	4.8	5.08	16.84	132	0.92	94
3	Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.15	106.79	1.44	397
ИТОГО		415	10.86	15.168	52.99	392.79	2.36	
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 с зеленью	200\5\1	1.39	3.91	10	98	11.4	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	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	372
6	Хлеб	50	3.75	0.5	20	100	0	
ИТОГО		636	18.6	13.93	88.67	570.34	13.2	
ПОЛДНИК								
1	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85	2.06	400
2	Булочка школьная	50	4.18	1.6	30.3	143	0	472
ИТОГО		200	8.76	4.08	7.58	228	2.06	
УЖИН								
1	Пудинг из творога с рисом 93 94	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	180	0.097		21.17	84.78	0.1	383
4								
ИТОГО		350	11.657	7.06	46.03	293.88	5.033	
Всего за день		1701	50.277	40.638	205.07	1529.01	32.653	

9 ДЕНЬ

Наименование блюд		ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность		Витамин	№
			в граммах	белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С, мг	рецептуры
ЗАВТРАК									
1	Пряник	44	2.49	2.2	33.59	159.66			
2	Омлет натуральный	80	7.01	9.52	1.33	120		0.12	215
3	Кофейный напиток с молоком	180	2.796	2.388	12.76	84		1.176	395
4									
	ИТОГО	304	12.296	14.108	47.68	363.66		1.296	
	Сок	180	0.9	0	18.18	39.6		3.6	399
ОБЕД									
1									
2	Суп картофельный с крупой (пшено) с зеленью	200\1	1.74	2.27	11.43	73.2		6.6	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	180	0.4	0.018	25	101.7		0.36	376
6	Хлеб	50	3.75	0.5	20	100		0	
	ИТОГО	616	14.98	27.808	80.68	633.9		19.071	
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	180\10	0.06	0.02	9.99	40		0.03	392
4	Батон	30	2.25	0.9	15.3	78			
	ИТОГО	400	13.48	13.12	47.74	360.9		22.35	
	Всего за день	1655	46.016	60.016	211.65	1529.58		46.317	

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	200\5	5.39	6.38	32.02	207		168
3	Какао с молоком	180	3.78	3.258	15.15	106.79	1.44	397
4								
	ИТОГО	410	9.9	10.468	66.55	402.33	1.44	
	2-й завтрак - Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
	ОБЕД							
1	Салат из зеленого горошка консервированного	30	0.9	1.56	1.89	25.08	3.3	10
2	Рассольник со сметаной с зеленью	200\5\1	1.6	4.1	13.54	97.4	6.03	76
3	Печень по-строгановски	70	11.2	8.4	3.81	136.29	18.9	302
4	Рис отварной с маслом	100	2.04	3.2	13.63	91.5	12.11	315
5	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	21.49	87.84	1.55	372
6	Хлеб	50	3.75	0.5	20	100	0	
	ИТОГО	636	19.63	17.9	74.36	538.11	41.89	
	ПОЛДНИК							
1	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85	2.06	400
2	Сушки	20	2.2	0.27	14.6	66		
	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	180	0.097		21.17	84.78	0.1	383
4								
	ИТОГО	380	13.607	6.43	73	406.41	4.967	
	Всего за день	1696	50.3	39.5	245.9	1541.9	60.4	
	<i>среднее значение за весь период</i>	<i>1707</i>	<i>51</i>	<i>49</i>	<i>231</i>	<i>1561</i>	<i>42</i>	