



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №23 «КОРАБЛИК» МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
(МБДОУ №23 "Кораблик" г. Симферополя)**

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №23
"Кораблик" г. Симферополя
Приказ № 21/01-13 от «01»03.2024г.

_____ **Н.А.Шмакова**

**Примерное циклическое двухнедельное меню
(завтрак, 2-й завтрак, обед, уплотнённый полдник)
для воспитанников МБДОУ №23 «Кораблик» г. Симферополя**

Сезон: Весенне-Летнее

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 1-3 года

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			всего	всего				
	<i>Завтрак</i>							
1	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	6
2	Батон нарезной	30	2,25	0,39	15,42	78,30	0,00	576
3	Суп молочный гречневый	150	4,48	3,00	12,81	106,65	0,68	101
4	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	33,33	0,03	411
	Итого за прием	335	6,82	7,03	36,62	251,28	0,71	
	<i>Второй Завтрак</i>							
1	Напиток кисломолочный (ряженка)	150	4,35	3,75	6,30	76,67	0,45	420
	Итого за прием	150	4,35	3,75	6,30	76,67	0,45	
	<i>Обед</i>							
1	Суп фасолевый	150	4,30	0,52	14,17	78,60	7,05	93
2	Рыба, тушенная с овощами	30/30	5,41	10,19	1,65	55,50	1,47	261
3	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100,65	13,32	339
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,00	574
5	Компот из свежемороженных плодов	150	0,36	0,14	24,33	100,05	1,49	395
	Итого за прием	500	14,72	14,83	67,16	396,60	23,33	
	<i>Уплотненный полдник</i>							
1	Запеканка из творога с морковью	100	11,66	10,29	23,78	234,00	0,71	252
2	Джем или повидло	15	0,06	0,00	9,75	39,30	0,08	86
3	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	0,00	573
4	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,56	85,00	2,05	419
	Итого за прием	285	17,81	14,52	50,93	405,10	2,84	
	Итого за день	1270	43,70	40,12	161,01	1129,65	27,32	

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 1-3 года

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			всего	всего				
	<i>Завтрак</i>							
1	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	6
2	Батон нарезной	30	2,25	0,39	15,42	78,30	0,00	576
3	Суп молочный с манной крупой	150	3,00	3,81	12,32	99,15	0,68	101
4	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	412
	Итого за прием	365	5,41	7,84	38,00	251,45	3,51	
	<i>Второй Завтрак</i>							
1	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	386
	Итого за прием	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
	<i>Обед</i>							
1	Бульон из кур или индеек	150	0,72	0,06	0,81	6,15	0,28	116
2	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	15	1,87	0,24	11,41	55,23	0,00	123
3	Оладьи (суфле) из печени по-кунцевски	60	10,20	9,18	8,40	343,80	4,02	357
4	Каша вязкая (пшеничная)	110	2,94	3,11	18,01	111,76	0,00	331
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,00	574
6	Компот из смеси сухофруктов	150	0,36	0,14	20,83	84,75	0,30	394
	Итого за прием	515	18,49	13,18	71,48	663,49	4,60	
	<i>Уплотненный полдник</i>							
1	Рагу овощное (3 вариант)	130	2,34	5,27	13,73	124,67	11,13	362
2	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	227
3	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	0,00	573
4	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	33,33	0,03	411
	Итого за прием	340	8,99	10,04	32,17	267,80	11,16	
	Итого за день	1320	33,28	31,46	151,45	1226,74	29,28	

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 1-3 года

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			всего	всего				
	<i>Завтрак</i>							
1	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	101
2	Батон нарезной	30	2,25	0,39	15,42	78,30	0,00	576
3	Суп молочный с пшеном	150	4,35	3,00	13,93	110,10	0,68	101
4	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	0,98	414
	Итого за прием	335	9,01	9,02	41,38	297,23	1,66	
	<i>Второй Завтрак</i>							
1	Сок плодово-ягодный	150	0,75	0,00	15,15	63,33	3,00	418
	Итого за прием	150	0,75	0,00	15,15	63,33	3,00	
	<i>Обед</i>							
1	Овощи натуральные по сезону	30	0,21	0,03	0,57	3,60	3,60	70
2	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,50	6,17	63
3	Тефтели из говядины 2-ой вариант с соусом	40/20	4,07	4,52	5,19	77,50	0,23	304
4	Картофель отварной	110	2,10	3,17	16,88	104,39	15,40	336
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,00	574
6	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,57	65,83	75,00	417
	Итого за прием	530	10,38	11,32	57,88	374,62	100,40	
	<i>Уплотненный полдник</i>							
1	Макароны отварные с сыром	130	8,05	8,68	19,68	188,93	0,12	220
2	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,00	573
3	Кондитерские изделия (Вафли)	20	0,78	6,12	12,50	108,20	0,00	580
4	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	33,33	0,03	411
	Итого за прием	330	11,16	15,05	55,27	400,67	0,15	
	Итого за день	1345	31,30	35,39	169,67	1135,86	105,20	

День: четверг
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 1-3 года

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			всего	всего				
	<i>Завтрак</i>							
1	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	6
2	Батон нарезной	30	2,25	0,39	15,42	78,30	0,00	576
3	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,62	99,30	0,73	101
4	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	33,33	0,03	411
	Итого за прием	335	5,96	7,84	36,43	243,93	0,76	
	<i>Второй Завтрак</i>							
1	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	386
	Итого за прием	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
	<i>Обед</i>							
1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72,45	4,52	82
2	Биточки рубленые из птицы	60	26,21	27,53	6,07	93,75	0,06	323
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	6,29	4,24	28,25	176,00	0,00	179
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,00	574
5	Кисель из вишни	150	0,11	0,17	20,61	83,10	1,37	396
	Итого за прием	500	36,27	35,45	76,91	487,10	5,96	
	<i>Уплотненный полдник</i>							
1	Запеканка из творога с манной крупой	100	17,54	1,21	17,15	247,00	0,24	251
2	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,05	0,15	471
3	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	0,00	573
4	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	33,33	0,03	411
	Итого за прием	285	20,19	2,66	43,64	376,18	0,42	
	Итого за день	1220	62,82	46,35	166,78	1151,22	17,13	

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 1-3 года

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			всего	всего				
	<i>Завтрак</i>							
1	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	6
2	Икра кабачковая для детского питания	30	0,36	1,41	2,31	23,50	2,25	57
3	Омлет натуральный	65	5,75	10,29	1,15	120,06	0,11	229
4	Батон нарезной	30	2,25	0,39	15,42	78,30	0,00	576
5	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,17	1,19	416
	Итого за прием	280	11,46	18,38	32,13	344,03	3,56	
	<i>Второй Завтрак</i>							
1	Сок плодово-ягодный	150	0,45	0,30	24,45	102,50	3,00	418
	Итого за прием	150	0,45	0,30	24,45	102,50	3,00	
	<i>Обед</i>							
1	Овощи натуральные по сезону	30	0,21	0,03	0,57	3,60	3,60	70
2	Суп картофельный с крупой (рис)	150	1,18	1,64	8,75	54,45	4,95	86
3	Жаркое по-домашнему	170	21,27	13,50	16,96	204,77	6,93	292
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	0,00	574
5	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	390
	Итого за прием	540	25,99	15,89	60,23	418,42	16,77	
	<i>Уплотненный полдник</i>							
1	Суп молочный с вермешелью	150	4,31	3,91	14,13	108,90	0,73	100
2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	0,00	573
3	Булочка российская	50	3,52	4,01	27,76	160,83	0,01	457
4	Чай с лимоном	150	0,10	0,02	8,50	34,17	2,36	412
	Итого за прием	370	9,45	8,09	60,23	350,70	3,10	
	Итого за день	1340	47,34	42,66	177,04	1215,65	26,43	

День: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1-3 года

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			всего	всего				
	<i>Завтрак</i>							
1	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	6
2	Батон нарезной	30	2,25	0,39	15,42	78,30	0,00	576
3	Суп молочный с пшеничной крупой	150	4,17	3,87	13,76	106,65	0,68	101
4	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	33,33	0,03	411
	Итого за прием	335	6,51	7,90	37,57	251,28	0,71	
	<i>Второй Завтрак</i>							
1	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	420
	Итого за прием	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	
	<i>Обед</i>							
1	Суп картофельный с горохом лущеным	150	3,29	3,16	9,79	80,85	3,49	87
2	Рыба, тушеная с овощами	30/30	5,41	10,19	1,65	55,50	1,47	261
3	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100,65	13,32	339
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,00	574
5	Компот из свежемороженных плодов	150	0,36	0,14	24,33	100,05	1,49	395
	Итого за прием	500	13,71	17,47	62,79	398,85	19,76	
	<i>Уплотненный полдник</i>							
1	Салат из моркови	30	0,26	1,57	2,36	24,57	2,09	41
2	Салат из кукурузы (консервированной)	10	0,29	0,62	0,80	9,93	0,93	12
3	Вареники ленивые с сахаром	100/10	1,48	7,42	24,83	225,00	0,19	244
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	0,00	573
5	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,56	85,00	2,05	419
	Итого за прием	320	8,11	13,83	45,39	391,30	5,26	
	Итого за день	1305	32,69	42,95	151,76	1116,43	26,78	

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1-3 года

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			всего	всего				
	<i>Завтрак</i>							
1	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	6
2	Батон нарезной	30	2,25	0,39	15,42	78,30	0,00	576
3	Суп молочный с манной крупой	150	3,00	3,81	12,32	99,15	0,68	101
4	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	0,98	414
	Итого за прием	335	7,66	9,83	39,77	286,28	1,66	
	<i>Второй Завтрак</i>							
1	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	386
	Итого за прием	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	
	<i>Обед</i>							
1	Овощи натуральные по сезону	30	0,21	0,03	0,57	3,60	3,60	70
2	Свекольник	150	1,40	2,84	6,20	55,95	4,74	98
3	Плов из говядины	170	13,87	15,50	29,44	380,80	0,75	330
4	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	574
5	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,00	90,00	417
	Итого за прием	550	17,69	18,92	62,91	560,55	99,09	
	<i>Уплотненный полдник</i>							
1	Рагу овощное (1 вариант)	130	2,38	5,32	12,39	106,99	9,24	360
2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	0,00	573
3	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,50	1,96	14,88	83,00	0,00	582
4	Чай с лимоном	150	0,10	0,02	8,50	34,17	2,36	412
	Итого за прием	320	5,50	7,46	45,61	270,96	11,59	
	Итого за день	1305	31,25	36,61	158,09	1161,79	122,34	

День: среда
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 1-3 года

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			всего	всего				
	<i>Завтрак</i>							
1	Бутерброды с сыром	45	5,01	6,34	14,54	135,00	0,08	3
2	Омлет натуральный	65	5,75	10,29	1,15	120,06	0,11	229
3	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,17	1,19	416
4	Плоды свежие	90	0,36	0,36	8,82	39,60	9,00	386
	Итого за прием	350	14,18	19,65	37,70	383,83	10,39	
	<i>Второй Завтрак</i>							
1	Сок плодово-ягодный	150	0,75	0,00	15,15	63,33	3,00	418
	Итого за прием	150	0,75	0,00	15,15	63,33	3,00	
	<i>Обед</i>							
1	Суп картофельный с клецками (№128)	150	1,26	2,02	7,28	52,35	3,45	91
2	Оладьи (суфле) из печени по-кунцевски	60	10,20	9,18	8,40	103,80	4,02	357
3	Картофель, тушеный в соусе	110	2,36	6,86	17,08	139,33	8,00	144
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,00	574
5	Кисель из вишни	150	0,11	0,17	20,61	83,10	1,37	396
	Итого за прием	500	16,33	18,68	65,40	440,38	16,84	
	<i>Уплотненный полдник</i>							
1	Суп молочный с вермешелью	150	4,31	3,91	14,13	10,89	0,73	100
2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	0,00	573
3	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	179,00	0,00	452
4	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	33,33	0,03	411
	Итого за прием	370	9,53	10,34	59,25	270,02	0,76	
	Итого за день	1370	40,78	48,67	177,50	1157,57	30,99	

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1-3 года

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			всего	всего				
	<i>Завтрак</i>							
1	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	6
2	Батон нарезной	30	2,25	0,39	15,42	78,30	0,00	576
3	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	150	4,44	4,45	13,45	111,60	0,68	101
4	Чай с лимоном	150	0,10	0,02	8,50	34,17	2,36	412
	Итого за прием	335	6,83	8,48	37,43	257,07	3,04	
	<i>Второй Завтрак</i>							
1	Напиток кисломолочный (кефир)	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	420
	Итого за прием	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	
	<i>Обед</i>							
1	Щи из капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	11,08	73
2	Котлета рубленные из птицы	60	1,17	2,92	10,10	113,25	0,11	322
3	Каша вязкая (гречневая)	110	3,36	3,67	15,05	106,70	0,00	331
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,00	574
5	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	390
	Итого за прием	500	8,10	10,09	60,17	405,80	12,47	
	<i>Уплотненный полдник</i>							
1	Тефтели рыбные тушеные	60/20	7,40	2,60	8,00	234,75	0,29	277
2	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	0,98	2,62	4,89	47,10	7,83	26
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,00	573
4	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Итого за прием	320	10,72	5,48	37,64	392,05	8,15	
	Итого за день	1305	30,00	27,80	141,25	1129,92	24,71	

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 1-3 года

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С	№ Рецептуры
			всего	всего				
	<i>Завтрак</i>							
1	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	6
2	Батон нарезной	30	2,25	0,39	15,42	78,30	0,00	576
3	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,81	12,62	99,30	0,73	101
4	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,17	1,19	416
	Итого за прием	335	8,96	10,48	41,29	299,77	1,92	
	<i>Второй Завтрак</i>							
1	Сок плодово-ягодный	150	0,45	0,30	24,45	102,50	3,00	418
	Итого за прием	150	0,45	0,30	24,45	102,50	3,00	
	<i>Обед</i>							
1	Овощи натуральные по сезону	30	0,21	0,03	0,57	3,60	3,60	70
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,70	10,29	62,85	4,95	82
3	Голубцы ленивые	120/15	11,91	7,63	17,09	184,78	1,71	315
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,00	574
5	Компот из смеси сухофруктов	150	0,36	0,14	20,83	84,75	0,30	394
	Итого за прием	495	16,50	9,95	60,81	397,78	10,56	
	<i>Уплотненный полдник</i>							
1	Икра кабачковая для детского питания	40	0,48	1,88	3,08	31,33	3,00	57
2	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	15,10	157,00	0,15	229
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,00	573
4	Кондитерские изделия (Пряники)	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00	581
5	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	33,33	0,03	411
	Итого за прием	325	11,51	16,54	56,27	365,07	3,18	
	Итого за день	1305	37,42	37,27	182,81	1165,11	18,66	
	<i>Среднедневное значение за 10 дней</i>		39,06	43,25	181,93	1287,77	41,02	
	<i>Норма</i>		37,80	42,30	183,00	1260,00	40,50	
	<i>Процент выполняемости</i>		103,3	102,3	99,4	102,2	101,3	