ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: 23.simdo.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №23 "КОРАБЛИК" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
Действителен с: с 14.07.2026, 07:10
Действителен до: до 07.10.2027, 07:10
Ключ подписи: 0080903684F85733C2087AAAD6910A2651

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №23 «КОРАБЛИК» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

"УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МБДОУ №23
”Кораблик” г. Симферополя

_____ Н.А. Шмакова
Приказ от 31.08.2026г. № 77/01-13

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

Сезон: Осенне-зимнее
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

г. Симферополь, 2026г.

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				
	Завтрак							
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**	
	Второй Завтрак							
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**	
	Обед							
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	16,50	55,50	1,47	261
3	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,99	100,65	13,32	339
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	0,00	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	574
6	Компот из смеси сухофруктов	150	0,36	0,14	20,83	84,75	0,30	394
	Итого за прием	**510**	**15,44**	**14,84**	**84,34**	**407,50**	**22,14**	
	Уплотненный полдник							
1	Салат из моркови с яблоками	40	0,34	2,09	3,15	32,76	2,78	41
2	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,40	234,00	0,25	245
3	Джем или повидло	15	0,06	0,00	9,75	39,30	0,08	86
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	**325**	**25,18**	**18,98**	**41,70**	**437,86**	**5,16**	
	Итого за день	**1320**	**48,19**	**40,85**	**177,81**	**1159,97**	**31,00**	

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				
	Завтрак							
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	150	0,10	0,02	8,50	34,17	2,36	412
	Итого за прием	**335**	**5,39**	**7,84**	**36,30**	**244,62**	**3,04**	
	Второй Завтрак							
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**	
	Обед							
1	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	0,58	2,44	2,67	34,96	3,40	37
2	Бульон из кур или индеек	150	0,72	0,06	0,81	6,15	0,28	116
3	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	15	1,87	0,24	11,41	55,23	0,00	123
4	Оладьи (суфле) из печени по-кунцевски	60	10,20	9,18	8,40	103,80	4,02	357
5	Каша вязкая (пшеничная)	110	2,94	3,11	18,01	111,76	0,00	331
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,00	574
7	Компот из свежемороженных плодов	150	0,36	0,14	24,33	100,05	1,49	395
	Итого за прием	**555**	**19,06**	**15,62**	**77,65**	**473,75**	**9,19**	
	Уплотненный полдник							
1	Рагу овощное (1 вариант)	130	2,38	5,32	12,39	106,99	9,24	360
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**	**9,03**	**10,10**	**30,84**	**250,12**	**9,26**	
	Итого за день	**1330**	**33,88**	**33,96**	**154,59**	**1012,49**	**31,49**	

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				
	Завтрак							
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**	
	Второй Завтрак							
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**	
	Обед							
1	Суп картофельный с крупой (рис)	150	1,18	1,64	8,75	54,45	4,95	86
2	Котлета рубленые из птицы	60	11,73	29,18	10,10	113,25	0,11	322
3	Картофель, тушенный в соусе	110	2,36	6,86	17,08	139,33	8,00	144
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	0,00	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	574
6	Кисель из вишни	150	0,11	0,17	20,61	83,10	1,37	396
	Итого за прием	**510**	**18,50**	**38,31**	**74,39**	**478,13**	**14,43**	
	Уплотненный полдник							
1	Винегрет овощной	40	0,55	2,47	3,38	37,92	4,10	46
2	Тефтели рыбные	60	7,40	2,60	8,00	84,75	0,29	277
3	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	0,00	573
4	Ватрушки	35	4,61	2,74	14,59	101,00	0,02	441
5	Чай с лимоном	150	0,10	0,02	8,50	34,17	2,36	412
	Итого за прием	**305**	**14,17**	**7,99**	**44,31**	**304,64**	**6,76**	
	Итого за день	**1300**	**46,04**	**59,06**	**166,08**	**1155,00**	**23,90**	

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				
	Завтрак							
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	0,05	0,02	8,33	33,33	0,03	411
	Итого за прием	**335**	**6,79**	**8,48**	**37,26**	**256,23**	**0,71**	
	Второй Завтрак							
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**	
	Обед							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,56	2,03	3,61	34,96	1,30	21
2	Суп картофельный с клецками (№128)	150	1,26	2,02	7,28	52,35	0,35	91
3	Плов из говядины	170	13,87	15,50	29,44	312,80	0,75	330
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	0,00	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	574
6	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,57	65,83	75,00	417
	Итого за прием	**550**	**19,32**	**20,22**	**73,76**	**553,94**	**77,39**	
	Уплотненный полдник							
1	Макароны отварные с сыром	130	8,05	8,68	19,68	188,93	0,12	220
2	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	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	**320**	**10,40**	**14,97**	**50,35**	**377,27**	**0,15**	
	Итого за день	**1305**	**36,91**	**44,07**	**171,17**	**1231,44**	**88,24**	

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				
	Завтрак							
1	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	6
2	Икра кабачковая для детского питания	40	0,48	1,88	3,08	31,33	3,00	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	**290**	**11,58**	**18,85**	**32,90**	**351,86**	**4,31**	
	Второй Завтрак							
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**	
	Обед							
1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,50	6,17	63
2	Фрикадельки мясные в соусе №373	120	9,49	9,06	8,41	153,00	0,47	305
3	Картофель отварной	110	2,10	3,17	16,88	104,39	15,40	336
4	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	574
5	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	390
	Итого за прием	**550**	**14,39**	**15,59**	**58,86**	**433,29**	**23,34**	
	Уплотненный полдник							
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	Пирог открытый	50	3,11	1,61	28,56	141,00	0,18	442
4	Чай с лимоном	150	0,10	0,02	8,50	34,17	2,36	412
	Итого за прием	**370**	**9,04**	**5,70**	**61,03**	**330,87**	**3,27**	
	Итого за день	**1360**	**35,46**	**40,43**	**177,24**	**1218,52**	**33,91**	

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				
	Завтрак							
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**	
	Второй Завтрак							
1	Сок плодово-ягодный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	2,00	418
	Итого за прием	**150**	**0,50**	**0,00**	**10,10**	**42,22**	**2,00**	
	Обед							
1	Суп картофельный с горохом лущеным	150	3,29	3,16	9,79	80,85	3,49	87
2	Рыба, тушенная с овощами	30/30	5,41	10,19	16,50	55,50	1,47	261
3	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	339
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	0,00	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	574
6	Компот из смеси сухофруктов	150	0,36	0,14	20,83	84,75	0,30	394
	Итого за прием	**550**	**15,25**	**18,76**	**85,42**	**446,35**	**23,42**	
	Уплотненный полдник							
1	Салат из моркови с яблоками	40	0,34	2,09	3,15	32,76	2,78	41
2	Вареники ленивые с сахаром	100/10	14,79	7,42	24,83	225,00	0,19	244
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	**320**	**21,22**	**13,73**	**45,38**	**389,56**	**5,02**	
	Итого за день	**1355**	**43,48**	**40,39**	**178,47**	**1129,41**	**31,15**	

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				
	Завтрак							
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	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	0,98	414
	Итого за прием	**335**	**9,11**	**10,47**	**40,90**	**298,73**	**1,66**	
	Второй Завтрак							
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**	
	Обед							
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 вязкая (ячневая)	120	2,59	3,38	16,65	107,40	0,00	331
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,00	574
5	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,57	65,83	75,00	417
	Итого за прием	**510**	**32,97**	**34,63**	**60,27**	**401,23**	**79,58**	
	Уплотненный полдник							
1	Рагу овощное (3 вариант)	130	2,34	5,27	13,73	111,67	11,13	362
2	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,00	573
3	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,50	1,96	14,88	83,00	0,00	582
4	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	33,33	0,03	411
	Итого за прием	**330**	**6,17**	**7,48**	**51,69**	**298,20**	**11,16**	
	Итого за день	**1325**	**52,60**	**56,34**	**158,86**	**1073,17**	**93,45**	

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				
	Завтрак							
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**	
	Второй Завтрак							
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**	
	Обед							
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	Жаркое по-домашнему	170	21,27	13,50	16,96	204,77	6,93	292
4	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	574
5	Кисель из вишни	150	0,11	0,17	20,61	83,10	1,37	396
	Итого за прием	**520**	**24,59**	**16,83**	**52,35**	**388,62**	**16,64**	
	Уплотненный полдник							
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 "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**	**368,03**	**0,76**	
	Итого за день	**1340**	**48,69**	**47,22**	**159,11**	**1184,48**	**37,79**	

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				
	Завтрак							
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	150	0,10	0,02	8,50	34,17	2,36	412
	Итого за прием	**335**	**5,39**	**7,84**	**36,30**	**244,62**	**3,04**	
	Второй Завтрак							
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**	
	Обед							
1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,50	6,17	63
2	Оладьи (суфле) из печени по-кунцевски	60	10,20	9,18	8,40	103,80	4,02	357
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	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	390
	Итого за прием	**500**	**20,10**	**16,94**	**74,24**	**476,30**	**11,48**	
	Уплотненный полдник							
1	Запеканка из творога с манной крупой	100	17,54	12,05	17,15	247,00	0,24	251
2	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	4,91	0,15	471
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,00	573
4	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,33	33,33	0,03	411
	Итого за прием	**295**	**20,95**	**13,58**	**48,56**	**355,44**	**0,42**	
	Итого за день	**1280**	**50,79**	**42,11**	**165,40**	**1153,02**	**15,39**	

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				
	Завтрак							
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**	
	Второй Завтрак							
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**	
	Обед							
1	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	0,79	2,10	3,91	37,68	6,26	26
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,70	10,29	62,85	4,95	82
3	Бигус	170	15,30	11,31	4,42	181,05	0,09	329
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	**540**	**20,46**	**15,70**	**54,97**	**443,43**	**12,79**	
	Уплотненный полдник							
1	Икра кабачковая для детского питания	30	0,36	1,41	2,31	23,50	2,25	57
2	Омлет натуральный	65	5,75	10,29	1,15	120,06	0,11	229
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,00	573
4	Кондитерские изделия	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	**295**	**9,62**	**12,90**	**41,55**	**320,29**	**2,39**	
	Итого за день	**1320**	**39,50**	**39,38**	**162,26**	**1165,99**	**20,10**	
	Среднедневное значение за 10 дней		***39,60***	***44,38***	***185,67***	***1275,94***	***40,64***	
	Норма		***37,80***	***42,30***	***183,00***	***1260,00***	***40,50***	
	Процент выполняемости		***104,8***	***104,9***	***101,5***	***101,3***	***100,4***	