



**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 3 до 7 лет

День: понедельник
Неделя: первая
Возрастная категория: 3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С
			всего	всего			
	<i>Завтрак</i>						
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00
2	Батон нарезной	40	3,00	0,52	20,56	104,40	0,00
3	Суп молочный гречневый	200	5,97	3,99	17,08	142,20	0,91
4	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
	Итого за прием	430	9,11	11,78	47,76	352,60	0,94
	<i>Второй Завтрак</i>						
1	Напиток кисломолочный (ряженка)	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54
	Итого за прием	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54
	<i>Обед</i>						
1	Суп фасолевый	200	5,74	0,70	18,89	104,80	9,40
2	Рыба, тушенная с овощами	40/40	7,21	13,59	2,20	174,00	1,96
3	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,00
5	Компот из свежемороженных плодов	180	0,44	0,17	29,19	120,06	1,79
	Итого за прием	640	18,85	19,71	82,75	597,91	31,31
	<i>Уплотненный полдник</i>						
1	Запеканка из творога с морковью	100	11,66	10,29	23,78	234,00	0,71
2	Джем или повидло	20	0,08	0,00	13,00	52,40	0,10
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,00
4	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46
	Итого за прием	330	19,50	15,41	60,61	458,60	3,27
	Итого за день	1580	52,68	51,40	198,68	1501,11	36,06

День: вторник
Неделя: первая
Возрастная категория: 3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С
			всего	всего			
	<i>Завтрак</i>						
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00
2	Батон нарезной	40	3,00	0,52	20,56	104,40	0,00
3	Суп молочный с манной крупой	200	3,99	5,08	16,42	132,20	0,91
4	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
	Итого за прием	430	7,19	12,87	47,31	343,60	3,74
	<i>Второй Завтрак</i>						
1	Плоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	15,00
	Итого за прием	150	0,60	0,60	14,70	66,00	15,00
	<i>Обед</i>						
1	Бульон из кур или индеек	200	0,96	0,08	1,07	8,20	0,38
2	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	25	3,11	0,39	19,02	92,05	0,00
3	Оладьи (суфле) из печени по-кунцевски	80	13,60	12,24	11,20	298,40	5,36
4	Каша вязкая (пшеничная)	130	3,47	3,68	21,28	132,08	0,00
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	0,00
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,44	0,17	24,99	101,70	0,36
	Итого за прием	655	24,78	17,16	93,60	714,83	6,10
	<i>Уплотненный полдник</i>						
1	Рагу овощное (1 вариант)	150	2,75	6,14	14,30	123,45	10,66
2	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,00
4	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
	Итого за прием	400	10,17	11,00	39,33	296,65	10,69
	Итого за день	1635	42,74	41,63	194,94	1421,08	35,52

День: среда
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С
			всего	всего			
	<i>Завтрак</i>						
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00
2	Батон нарезной	40	3,00	0,52	20,56	104,40	0,00
3	Суп молочный с пшеном	200	5,80	3,99	18,57	146,80	0,91
4	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
	Итого за прием	430	11,73	14,17	53,62	408,20	2,08
	<i>Второй Завтрак</i>						
1	Сок плодово-ягодный	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60
	Итого за прием	180	0,90	0,00	18,18	76,00	3,60
	<i>Обед</i>						
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,35	0,05	0,95	6,00	6,00
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82,00	8,23
3	Тефтели из говядины 2-ой вариант с соусом	80/40	8,14	9,04	10,37	155,00	0,45
4	Картофель отварной	130	2,48	3,74	19,94	123,37	1,82
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,00
6	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,00	90,00
	Итого за прием	710	15,43	17,46	72,17	507,17	106,50
	<i>Уплотненный полдник</i>						
1	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,00	0,14
2	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,00
3	Кондитерские изделия (Вафли)	30	1,17	9,18	18,75	162,30	0,00
4	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
	Итого за прием	390	12,80	19,45	66,21	490,50	0,17
	Итого за день	1710	40,86	51,08	210,18	1481,87	112,35

День: четверг
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С
			всего	всего			
	<i>Завтрак</i>						
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00
2	Батон нарезной	40	3,00	0,52	20,56	104,40	0,00
3	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,40	0,98
4	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
	Итого за прием	430	7,96	12,87	47,51	342,80	1,01
	<i>Второй Завтрак</i>						
1	Плоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	15,00
	Итого за прием	150	0,60	0,60	14,70	66,00	15,00
	<i>Обед</i>						
1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,60	6,03
2	Биточки рубленые из птицы	80	34,95	3,67	8,09	125,00	0,08
3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155	8,86	5,98	39,81	248,00	0,00
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,00
5	Кисель из вишни	180	0,13	0,20	24,73	99,72	1,65
	Итого за прием	645	48,02	14,39	97,93	631,12	7,76
	<i>Уплотненный полдник</i>						
1	Запеканка из творога с манной крупой	100	17,54	12,05	17,15	247,00	0,24
2	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,40	0,20
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,00
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44,44	0,03
	Итого за прием	350	21,33	14,01	54,11	427,04	0,47
	Итого за день	1575	77,91	41,87	214,25	1466,96	24,24

День: пятница
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С
			всего	всего			
	<i>Завтрак</i>						
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00
2	Икра кабачковая для детского питания	60	0,72	2,82	4,62	47,00	4,50
3	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,00	0,15
4	Батон нарезной	30	2,25	0,39	15,42	78,30	0,00
5	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
	Итого за прием	365	14,24	27,11	37,50	455,30	6,08
	<i>Второй Завтрак</i>						
1	Сок плодово-ягодный	180	0,54	0,36	29,34	123,00	3,60
	Итого за прием	180	0,54	0,36	29,34	123,00	3,60
	<i>Обед</i>						
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,35	0,05	0,95	6,00	6,00
2	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,19	11,66	72,60	6,60
3	Жаркое по-домашнему	220	27,53	17,47	21,95	265,00	8,97
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	0,00
5	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55
	Итого за прием	690	32,80	20,45	72,10	513,84	23,12
	<i>Уплотненный полдник</i>						
1	Суп молочный с вермешелью	200	5,75	0,52	18,84	145,20	0,98
2	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,00
3	Булочка российская	50	3,52	4,01	27,76	160,83	0,01
4	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
	Итого за прием	460	11,67	4,79	71,56	417,23	3,81
	Итого за день	1695	59,25	52,71	210,49	1509,37	36,61

День: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С
			всего	всего			
	<i>Завтрак</i>						
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00
2	Батон нарезной	40	3,00	0,52	20,56	104,40	0,00
3	Суп молочный с пшеничной крупой	200	5,56	5,16	18,35	142,20	0,91
4	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
	Итого за прием	430	8,71	12,95	49,03	352,60	0,94
	<i>Второй Завтрак</i>						
1	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
	Итого за прием	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
	<i>Обед</i>						
1	Суп картофельный с горохом лущеным	200	4,39	4,22	13,06	107,80	4,65
2	Рыба, тушенная с овощами	40/40	7,21	13,59	2,20	174,00	1,96
3	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	0,00
5	Компот из свежемороженных плодов	180	0,44	0,17	29,19	120,06	1,79
	Итого за прием	650	18,30	23,38	80,93	621,51	26,56
	<i>Уплотненный полдник</i>						
1	Салат из моркови	40	0,34	2,09	3,15	32,76	2,78
2	Салат из кукурузы (консервированной)	20	0,58	1,24	1,61	19,86	1,86
3	Вареники ленивые с сахаром	100/10	1,48	7,42	24,83	225,00	0,19
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,00
5	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,33	2,73
	Итого за прием	400	10,42	14,32	51,28	428,39	4,78
	Итого за день	1660	42,65	55,15	188,44	1492,50	33,54

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С
			всего	всего			
	<i>Завтрак</i>						
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00
2	Батон нарезной	40	3,00	0,52	20,56	104,40	0,00
3	Суп молочный с манной крупой	200	3,99	5,08	16,42	132,20	0,91
4	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
	Итого за прием	430	9,92	15,26	51,47	393,60	2,08
	<i>Второй Завтрак</i>						
1	Плоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	1,50
	Итого за прием	150	0,60	0,60	14,70	66,00	1,50
	<i>Обед</i>						
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,35	0,05	0,95	6,00	6,00
2	Свекольник	200	1,86	3,78	8,26	74,60	6,32
3	Плов из говядины	210	17,14	19,15	36,37	386,40	0,92
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	0,00
5	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,00	90,00
	Итого за прием	680	23,16	23,83	80,31	628,40	103,24
	<i>Уплотненный полдник</i>						
1	Рагу овощное (1 вариант)	150	2,75	6,14	14,30	123,45	10,66
2	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,00
3	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	124,50	0,00
4	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,56	3,14
	Итого за прием	410	7,41	9,34	62,71	363,71	13,80
	Итого за день	1670	41,09	49,03	209,19	1451,71	120,62

День: среда
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С
			всего	всего			
	<i>Завтрак</i>						
1	Бутерброды с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,00	0,11
2	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,00	0,15
3	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
4	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого за прием	425	18,27	25,50	46,52	488,00	11,69
	<i>Второй Завтрак</i>						
1	Сок плодово-ягодный	150	0,75	0,00	15,15	63,33	3,00
	Итого за прием	150	0,75	0,00	15,15	63,33	3,00
	<i>Обед</i>						
1	Суп картофельный с клецками (№128)	200	1,68	2,69	9,71	69,80	4,60
2	Оладьи (суфле) из печени по-кунцевски	80	13,60	12,24	11,20	138,40	5,36
3	Картофель, тушеный в соусе	130	2,79	8,11	20,18	164,67	9,46
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	0,00
5	Кисель из вишни	180	0,13	0,20	24,73	99,72	1,65
	Итого за прием	630	21,40	23,84	81,86	554,99	21,06
	<i>Уплотненный полдник</i>						
1	Суп молочный с вермешелью	200	0,58	5,21	18,84	145,20	0,98
2	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	0,00
3	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	179,00	0,00
4	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
	Итого за прием	460	6,56	11,73	70,55	434,40	1,01
	Итого за день	1665	46,97	61,07	214,08	1540,72	36,76

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С
			всего	всего			
	<i>Завтрак</i>						
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00
2	Батон нарезной	40	3,00	0,52	20,56	104,40	0,00
3	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	200	5,92	5,93	17,93	148,80	0,91
4	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
	Итого за прием	430	9,12	13,72	48,82	360,20	3,74
	<i>Второй Завтрак</i>						
1	Напиток кисломолочный (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
	Итого за прием	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
	<i>Обед</i>						
1	Щи из капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,80	14,77
2	Котлета рубленные из птицы	80	1,56	3,89	13,46	151,00	0,14
3	Каша вязкая (гречневая)	130	3,97	4,34	17,79	126,10	0,00
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	0,00
5	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55
	Итого за прием	630	10,27	12,88	75,56	515,14	16,46
	<i>Уплотненный полдник</i>						
1	Тефтели рыбные тушеные	80/30	13,56	4,77	14,67	430,38	0,52
2	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,18	3,15	58,66	56,52	9,40
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	0,00
4	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44,44	0,03
	Итого за прием	410	17,85	8,26	104,11	624,94	9,95
	Итого за день	1650	42,46	39,36	235,69	1590,28	31,41

День: пятница
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Витамин С
			всего	всего			
	<i>Завтрак</i>						
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00
2	Батон нарезной	40	3,00	0,52	20,56	104,40	0,00
3	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,40	0,98
4	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
	Итого за прием	430	11,57	16,04	53,34	409,80	2,41
	<i>Второй Завтрак</i>						
1	Сок плодово-ягодный	150	0,45	0,30	24,45	102,50	3,00
	Итого за прием	150	0,45	0,30	24,45	102,50	3,00
	<i>Обед</i>						
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,35	0,05	0,95	6,00	6,00
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	6,60
3	Голубцы ленивые	160/30	16,77	10,74	24,06	260,06	2,41
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	0,00
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,44	0,17	24,99	101,70	0,36
	Итого за прием	660	22,90	13,82	79,75	533,96	15,37
	<i>Уплотненный полдник</i>						
1	Икра кабачковая для детского питания	60	0,72	2,82	4,62	47,00	4,50
2	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,00	0,15
3	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,00
4	Кондитерские изделия (Пряники)	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00
5	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44,44	0,03
	Итого за прием	395	11,89	17,69	44,26	383,44	4,68
	Итого за день	1635	46,81	47,85	201,81	1429,71	25,46
	<i>Среднедневное значение за 10 дней</i>		<i>49,34</i>	<i>54,57</i>	<i>230,86</i>	<i>1653,92</i>	<i>45,65</i>
	<i>Норма</i>		<i>48,60</i>	<i>54,00</i>	<i>235,00</i>	<i>1620,00</i>	<i>45,00</i>
	<i>Процент выполняемости</i>		<i>101,5</i>	<i>101,1</i>	<i>98,2</i>	<i>102,1</i>	<i>101,4</i>

№ Рецептуры
6
576
101
411
420
93
261
339
574
395
252
86
573
419

№ Рецептуры
6
576
101
412
386
116
123
357
331
574
394
360
227
573
411

№ Рецептуры
101
576
101
414
418
70
63
304
336
574
417
220
573
580
411

№ Рецептуры
6
576
101
411
386
82
323
179
574
396
251
471
573
411

№ Рецептуры
6
57
229
576
416
418
70
86
292
574
390
100
573
457
412

№ Рецептуры
6
576
101
411
420
87
261
339
574
395
41
12
244
573
419

№ Рецептуры
6
576
101
414
386
70
98
330
574
417
360
573
582
412

№ Рецептуры
3
229
416
386
418
91
357
144
574
396
100
573
452
411

№ Рецептуры
6
576
101
412
420
73
322
331
574
390
277
26
573
411

№ Рецептуры
6
576
101
416
418
70
82
315
574
394
57
229
574
581
411