

**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*

Н.А. Шмакова

Приказ от 29.08.2024г. № 124.2/01-13

**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

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

| № | Наименование блюда               | Выход,<br>г | Белки, г<br>всего | Жиры,<br>г<br>всего | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Витамин<br>С | №<br>Рецептуры |
|---|----------------------------------|-------------|-------------------|---------------------|------------------|----------------|--------------|----------------|
|   | <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            |
|   | <b>Итого за прием</b>            | <b>335</b>  | <b>6,82</b>       | <b>7,03</b>         | <b>36,62</b>     | <b>251,28</b>  | <b>0,71</b>  |                |
|   | <i>Второй Завтрак</i>            |             |                   |                     |                  |                |              |                |
| 1 | Напиток кисломолочный (кефир)    | 150         | 4,35              | 3,75                | 6,00             | 75,00          | 1,05         | 420            |
|   | <b>Итого за прием</b>            | <b>150</b>  | <b>4,35</b>       | <b>3,75</b>         | <b>6,00</b>      | <b>75,00</b>   | <b>1,05</b>  |                |
|   | <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               | 16,50            | 55,50          | 1,47         | 261            |
| 3 | Пюре картофельное                | 110         | 2,25              | 3,52                | 14,99            | 100,65         | 13,32        | 339            |
| 4 | Хлеб ржаной                      | 20          | 1,60              | 0,30                | 8,02             | 41,20          | 0,00         | 574            |
| 5 | Компот из свежемороженных плодов | 150         | 0,36              | 0,14                | 24,33            | 100,05         | 1,49         | 395            |
|   | <b>Итого за прием</b>            | <b>490</b>  | <b>13,92</b>      | <b>14,68</b>        | <b>78,00</b>     | <b>376,00</b>  | <b>23,33</b> |                |
|   | <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            |
|   | <b>Итого за прием</b>            | <b>285</b>  | <b>17,81</b>      | <b>14,52</b>        | <b>50,93</b>     | <b>405,10</b>  | <b>2,84</b>  |                |
|   | <b>Итого за день</b>             | <b>1260</b> | <b>42,90</b>      | <b>39,97</b>        | <b>171,55</b>    | <b>1107,38</b> | <b>27,92</b> |                |

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

| № | Наименование блюда                     | Выход,<br>г | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Витамин<br>С | №<br>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            |
|   | <b>Итого за прием</b>                  | <b>335</b>  | <b>7,66</b>  | <b>9,83</b>  | <b>39,77</b>     | <b>286,28</b>  | <b>1,66</b>  |                |
|   | <i>Второй Завтрак</i>                  |             |              |              |                  |                |              |                |
| 1 | Плоды свежие                           | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80             | 44,00          | 10,00        | 386            |
|   | <b>Итого за прием</b>                  | <b>100</b>  | <b>0,40</b>  | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>      | <b>44,00</b>   | <b>10,00</b> |                |
|   | <i>Обед</i>                            |             |              |              |                  |                |              |                |
| 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 сушеных фруктов              | 150         | 0,36         | 0,14         | 20,83            | 84,75          | 0,30         | 394            |
|   | <b>Итого за прием</b>                  | <b>555</b>  | <b>19,06</b> | <b>15,62</b> | <b>74,15</b>     | <b>458,45</b>  | <b>8,00</b>  |                |
|   | <i>Уплотненный полдник</i>             |             |              |              |                  |                |              |                |
| 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 лимоном                          | 150         | 0,10         | 0,02         | 8,50             | 34,17          | 2,36         | 412            |
|   | <b>Итого за прием</b>                  | <b>340</b>  | <b>9,08</b>  | <b>10,10</b> | <b>31,01</b>     | <b>250,96</b>  | <b>11,59</b> |                |
|   | <b>Итого за день</b>                   | <b>1330</b> | <b>36,20</b> | <b>35,95</b> | <b>154,73</b>    | <b>1039,69</b> | <b>31,25</b> |                |

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

| № | Наименование блюда              | Выход,<br>г | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Витамин<br>С | №<br>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 | Чай с сахаром                   | 150         | 0,05         | 0,02         | 8,33             | 33,33          | 0,03         | 411            |
|   | <b>Итого за прием</b>           | <b>335</b>  | <b>6,69</b>  | <b>7,03</b>  | <b>37,74</b>     | <b>254,73</b>  | <b>0,71</b>  |                |
|   | <i>Второй Завтрак</i>           |             |              |              |                  |                |              |                |
| 1 | Сок плодово-ягодный             | 150         | 0,75         | 0,00         | 15,15            | 63,33          | 3,00         | 418            |
|   | <b>Итого за прием</b>           | <b>150</b>  | <b>0,75</b>  | <b>0,00</b>  | <b>15,15</b>     | <b>63,33</b>   | <b>3,00</b>  |                |
|   | <i>Обед</i>                     |             |              |              |                  |                |              |                |
| 1 | Суп картофельный с крупой (рис) | 150         | 1,18         | 1,64         | 8,75             | 54,45          | 4,95         | 86             |
| 2 | Котлета рубленные из птицы      | 60          | 11,73        | 29,18        | 17,60            | 188,25         | 0,11         | 322            |
| 3 | Картофель, тушеный в соусе      | 110         | 2,36         | 6,86         | 17,08            | 212,67         | 8,00         | 144            |
| 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            |
|   | <b>Итого за прием</b>           | <b>490</b>  | <b>16,98</b> | <b>38,15</b> | <b>72,05</b>     | <b>579,67</b>  | <b>14,43</b> |                |
|   | <i>Уплотненный полдник</i>      |             |              |              |                  |                |              |                |
| 1 | Винегрет овощной                | 40          | 0,55         | 2,47         | 3,38             | 37,92          | 4,10         | 46             |
| 2 | Тефтели рыбные                  | 60          | 7,40         | 2,60         | 15,50            | 122,25         | 0,29         | 277            |
| 3 | Хлеб пшеничный                  | 20          | 1,52         | 0,16         | 9,84             | 46,80          | 0,00         | 573            |
| 4 | Чай с лимоном                   | 150         | 0,10         | 0,02         | 8,50             | 34,17          | 2,36         | 412            |
|   | <b>Итого за прием</b>           | <b>270</b>  | <b>9,56</b>  | <b>5,25</b>  | <b>37,22</b>     | <b>241,14</b>  | <b>6,74</b>  |                |
|   | <b>Итого за день</b>            | <b>1245</b> | <b>33,98</b> | <b>50,42</b> | <b>162,16</b>    | <b>1138,87</b> | <b>24,88</b> |                |

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

| № | Наименование блюда                          | Выход,<br>г | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Витамин<br>С | №<br>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 | Какао с молоком                             | 150         | 3,06         | 2,66         | 13,18            | 89,17          | 1,19         | 416            |
|   | <b>Итого за прием</b>                       | <b>335</b>  | <b>9,79</b>  | <b>11,12</b> | <b>42,11</b>     | <b>312,07</b>  | <b>1,87</b>  |                |
|   | <i>Второй Завтрак</i>                       |             |              |              |                  |                |              |                |
| 1 | Плоды свежие                                | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80             | 44,00          | 10,00        | 386            |
|   | <b>Итого за прием</b>                       | <b>100</b>  | <b>0,40</b>  | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>      | <b>44,00</b>   | <b>10,00</b> |                |
|   | <i>Обед</i>                                 |             |              |              |                  |                |              |                |
| 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 ржаной                                 | 20          | 1,60         | 0,30         | 8,02             | 41,20          | 0,00         | 574            |
| 5 | Напиток из плодов шиповника                 | 150         | 0,51         | 0,21         | 15,57            | 65,83          | 75,00        | 417            |
|   | <b>Итого за прием</b>                       | <b>530</b>  | <b>17,80</b> | <b>20,06</b> | <b>63,92</b>     | <b>507,14</b>  | <b>77,39</b> |                |
|   | <i>Уплотненный полдник</i>                  |             |              |              |                  |                |              |                |
| 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            |
|   | <b>Итого за прием</b>                       | <b>320</b>  | <b>10,40</b> | <b>14,97</b> | <b>50,35</b>     | <b>377,27</b>  | <b>0,15</b>  |                |
|   | <b>Итого за день</b>                        | <b>1285</b> | <b>38,40</b> | <b>46,55</b> | <b>166,18</b>    | <b>1240,48</b> | <b>89,41</b> |                |

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

| № | Наименование блюда                   | Выход,<br>г | Белки, г     | Жиры,<br>г   | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Витамин<br>С | №<br>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 | 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 | Кофейный напиток с молоком           | 150         | 2,38         | 2,01         | 11,97            | 75,83          | 0,98         | 414            |
|   | <b>Итого за прием</b>                | <b>290</b>  | <b>10,90</b> | <b>18,20</b> | <b>31,69</b>     | <b>338,53</b>  | <b>4,09</b>  |                |
|   | <i>Второй Завтрак</i>                |             |              |              |                  |                |              |                |
| 1 | Сок плодово-ягодный                  | 150         | 0,45         | 0,30         | 24,45            | 102,50         | 3,00         | 418            |
|   | <b>Итого за прием</b>                | <b>150</b>  | <b>0,45</b>  | <b>0,30</b>  | <b>24,45</b>     | <b>102,50</b>  | <b>3,00</b>  |                |
|   | <i>Обед</i>                          |             |              |              |                  |                |              |                |
| 1 | Борщ с капустой и картофелем         | 150         | 1,09         | 2,95         | 7,65             | 61,50          | 6,17         | 63             |
| 2 | Фрикадельки мясные в соусе №373      | 100         | 7,91         | 7,55         | 7,01             | 127,50         | 0,39         | 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            |
|   | <b>Итого за прием</b>                | <b>530</b>  | <b>12,81</b> | <b>14,08</b> | <b>57,46</b>     | <b>407,79</b>  | <b>23,26</b> |                |
|   | <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 | Оладьи с джемом или повидлом         | 65          | 4,58         | 7,33         | 24,75            | 183,00         | 0,22         | 432            |
| 4 | Чай с лимоном                        | 150         | 0,10         | 0,02         | 8,50             | 34,17          | 2,36         | 412            |
|   | <b>Итого за прием</b>                | <b>385</b>  | <b>10,51</b> | <b>11,42</b> | <b>57,22</b>     | <b>372,87</b>  | <b>3,31</b>  |                |
|   | <b>Итого за день</b>                 | <b>1355</b> | <b>34,67</b> | <b>43,99</b> | <b>170,81</b>    | <b>1221,68</b> | <b>33,66</b> |                |

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

| № | Наименование блюда                   | Выход,<br>г | Белки, г<br>всего | Жиры,<br>г<br>всего | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Витамин<br>С | №<br>Рецептуры |
|---|--------------------------------------|-------------|-------------------|---------------------|------------------|----------------|--------------|----------------|
|   | <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            |
|   | <b>Итого за прием</b>                | <b>335</b>  | <b>6,51</b>       | <b>7,90</b>         | <b>37,57</b>     | <b>251,28</b>  | <b>0,71</b>  |                |
|   | <i>Второй Завтрак</i>                |             |                   |                     |                  |                |              |                |
| 1 | Напиток кисломолочный                | 150         | 4,35              | 3,75                | 6,00             | 75,00          | 1,05         | 420            |
|   | <b>Итого за прием</b>                | <b>150</b>  | <b>4,35</b>       | <b>3,75</b>         | <b>6,00</b>      | <b>75,00</b>   | <b>1,05</b>  |                |
|   | <i>Обед</i>                          |             |                   |                     |                  |                |              |                |
| 1 | Суп картофельный с горохом лущеным   | 150         | 3,29              | 3,16                | 9,79             | 80,85          | 3,49         | 87             |
| 2 | Рыба, тушенная с овощами             | 40/30       | 6,31              | 11,89               | 19,25            | 64,75          | 1,72         | 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            |
|   | <b>Итого за прием</b>                | <b>510</b>  | <b>14,61</b>      | <b>19,17</b>        | <b>80,39</b>     | <b>408,10</b>  | <b>20,01</b> |                |
|   | <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      | 14,79             | 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            |
|   | <b>Итого за прием</b>                | <b>320</b>  | <b>21,42</b>      | <b>13,83</b>        | <b>45,39</b>     | <b>391,30</b>  | <b>5,26</b>  |                |
|   | <b>Итого за день</b>                 | <b>1315</b> | <b>46,90</b>      | <b>44,65</b>        | <b>169,36</b>    | <b>1125,68</b> | <b>27,02</b> |                |

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

| № | Наименование блюда                          | Выход,<br>г | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Витамин<br>С. | №<br>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 | Кофейный напиток с молоком                  | 150         | 2,38         | 2,01         | 11,97            | 75,83          | 0,98          | 414            |
|   | <b>Итого за прием</b>                       | <b>335</b>  | <b>9,11</b>  | <b>10,47</b> | <b>40,90</b>     | <b>298,73</b>  | <b>1,66</b>   |                |
|   | <i>Второй Завтрак</i>                       |             |              |              |                  |                |               |                |
| 1 | Плоды свежие                                | 100         | 0,40         | 0,40         | 9,80             | 44,00          | 10,00         | 386            |
|   | <b>Итого за прием</b>                       | <b>100</b>  | <b>0,40</b>  | <b>0,40</b>  | <b>9,80</b>      | <b>44,00</b>   | <b>10,00</b>  |                |
|   | <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        | 20,03        | 6,07             | 93,75          | 0,06          | 323            |
| 3 | Каша вязкая (ячневая)                       | 110         | 2,37         | 3,10         | 15,26            | 98,45          | 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            |
|   | <b>Итого за прием</b>                       | <b>500</b>  | <b>32,76</b> | <b>26,85</b> | <b>58,89</b>     | <b>392,28</b>  | <b>79,58</b>  |                |
|   | <i>Уплотненный полдник</i>                  |             |              |              |                  |                |               |                |
| 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 лимоном                               | 150         | 0,10         | 0,02         | 8,50             | 34,17          | 2,36          | 412            |
|   | <b>Итого за прием</b>                       | <b>330</b>  | <b>6,22</b>  | <b>7,48</b>  | <b>51,87</b>     | <b>299,04</b>  | <b>13,49</b>  |                |
|   | <b>Итого за день</b>                        | <b>1265</b> | <b>48,48</b> | <b>45,21</b> | <b>161,45</b>    | <b>1034,05</b> | <b>104,73</b> |                |

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

|   | Наименование блюда                    | Выход,<br>г | Белки, г<br>всего | Жиры,<br>г<br>всего | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Витамин<br>С | №<br>Рецептуры |
|---|---------------------------------------|-------------|-------------------|---------------------|------------------|----------------|--------------|----------------|
|   | <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                         | 150         | 0,10              | 0,02                | 8,50             | 34,17          | 2,36         | 412            |
|   | <b>Итого за прием</b>                 | <b>335</b>  | <b>5,39</b>       | <b>7,84</b>         | <b>36,30</b>     | <b>244,62</b>  | <b>3,04</b>  |                |
|   | <i>Второй Завтрак</i>                 |             |                   |                     |                  |                |              |                |
| 1 | Напиток кисломолочный (ряженка)       | 150         | 4,35              | 3,75                | 6,30             | 76,67          | 0,45         | 420            |
|   | <b>Итого за прием</b>                 | <b>150</b>  | <b>4,35</b>       | <b>3,75</b>         | <b>6,30</b>      | <b>76,67</b>   | <b>0,45</b>  |                |
|   | <i>Обед</i>                           |             |                   |                     |                  |                |              |                |
| 1 | Щи из капусты с картофелем            | 150         | 1,04              | 2,93                | 5,09             | 50,85          | 11,08        | 73             |
| 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            |
|   | <b>Итого за прием</b>                 | <b>500</b>  | <b>20,05</b>      | <b>16,92</b>        | <b>71,68</b>     | <b>465,65</b>  | <b>16,39</b> |                |
|   | <i>Уплотненный полдник</i>            |             |                   |                     |                  |                |              |                |
| 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            |
|   | <b>Итого за прием</b>                 | <b>295</b>  | <b>20,95</b>      | <b>13,58</b>        | <b>48,56</b>     | <b>355,44</b>  | <b>0,42</b>  |                |
|   | <b>Итого за день</b>                  | <b>1280</b> | <b>50,74</b>      | <b>42,10</b>        | <b>162,84</b>    | <b>1142,37</b> | <b>20,29</b> |                |

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

| № | Наименование блюда                       | Выход,<br>г | Белки, г     | Жиры,<br>г   | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал    | Витамин<br>С | №<br>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            |
|   | <b>Итого за прием</b>                    | <b>335</b>  | <b>8,96</b>  | <b>10,48</b> | <b>41,29</b>     | <b>299,77</b>  | <b>1,92</b>  |                |
|   | <i>Второй Завтрак</i>                    |             |              |              |                  |                |              |                |
| 1 | Сок плодово-ягодный                      | 150         | 0,45         | 0,30         | 24,45            | 102,50         | 3,00         | 418            |
|   | <b>Итого за прием</b>                    | <b>150</b>  | <b>0,45</b>  | <b>0,30</b>  | <b>24,45</b>     | <b>102,50</b>  | <b>3,00</b>  |                |
|   | <i>Обед</i>                              |             |              |              |                  |                |              |                |
| 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 сушеных фруктов                | 150         | 0,36         | 0,14         | 20,83            | 84,75          | 1,80         | 394            |
|   | <b>Итого за прием</b>                    | <b>540</b>  | <b>20,46</b> | <b>15,70</b> | <b>51,47</b>     | <b>428,13</b>  | <b>13,10</b> |                |
|   | <i>Уплотненный полдник</i>               |             |              |              |                  |                |              |                |
| 1 | Икра кабачковая для детского питания     | 40          | 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 ( 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            |
|   | <b>Итого за прием</b>                    | <b>305</b>  | <b>9,62</b>  | <b>12,90</b> | <b>41,55</b>     | <b>320,29</b>  | <b>2,39</b>  |                |
|   | <b>Итого за день</b>                     | <b>1330</b> | <b>39,50</b> | <b>39,38</b> | <b>158,76</b>    | <b>1150,69</b> | <b>20,41</b> |                |
|   | <i>Среднедневное значение за 10 дней</i> |             | <b>38,14</b> | <b>43,52</b> | <b>182,31</b>    | <b>1266,79</b> | <b>40,32</b> |                |
|   | <i>Норма</i>                             |             | <b>37,80</b> | <b>42,30</b> | <b>183,00</b>    | <b>1260,00</b> | <b>40,50</b> |                |
|   | <i>Процент выполняемости</i>             |             | <b>100,9</b> | <b>102,9</b> | <b>99,6</b>      | <b>100,5</b>   | <b>99,6</b>  |                |

Подпись \_\_\_\_\_ / Н.А. Шмаков

ЛИСТОВ

/Н.А. Шмаков

