ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

DN: C=RU, OU=Заведующий, O="МБДОУ №23 ""Кораблик""", CN=Шмакова Наталья Андреевна, E=simf_korablik23@crimeaedu.ru
Основание: Я подтверждаю этот документ
Дата: 2023.10.30 12:16:30+03'00'

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ №23 «Кораблик»
_____ Н.А. Шмакова

Примерное 10- дневное меню для детей дошкольного возраста (1,5 до 3 лет) в МБДОУ №23 «Кораблик» на период 2022-2023 учебный год.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (Понедельник)							
№по сборнику рецептур	**Наименование блюд**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества**				
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**	**Эtt. ценность (к/кал)**	**Витамин С**
Завтрак							
213	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,1	4,6	0,3	63	0
43	Суп молочный с крупой	150	4,72	8,46	20,81	177,26	1,34
375	Чай	150	0	0	)3,5	1,93	0
Пр.пр.	Печенье (2 шт.)	20	1,6	2,6	13,4	84	0
	Итого:	**360**	11	**16**	**48**	**326**	1
Второй завтрак							
399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	4
	Итого:	**200**	**1**	0	**20,2**	**85**	4
Обед							
57	Икра кабачковая промышл.	40	0,72	2,82	4,62	47	4,5
67	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на м/к 6-не	150/7	l,71	4,45	5.34	69,36	11,12
277	Гуляш из отварного мяса	60\30	15,4	12,4	3,96	189	0,6
314	Каша гречневая	120	6,88	4,87	30,91	195	0

638	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,7	60,6	0,24
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63	0
	Итого:	**593**	**27**	**25**	**72**	**624**	**16**
Полдник							
167	Запеканка морковная	105	3,29	7,77	19,59	161	2,18
458	Ватрушка с повидлом	60	3,82	1,49	37,82	190	0,07
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0
	Итого:	**340**	**11,74**	**11,84**	**80,8**	**487**	**3,44**
	ВСЕГО	**1493**	**51**	**53**	**221**	**1522**	**25**

ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)							
№ по сборнику рецептур	**Наименование блюд**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества**				
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн. ценность (к/кал)**	**Витамин С**
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	5\25	2,02	3,83	12,1	91	0,01
90	Каша манная молочная жидкая с маслом	150\5	5,22	8,46	20,35	177	1,34
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98
	Итого:	**335**	**10**	**14**	**43**	**338**	**2**
Второй завтрак							
368	Фрукты свежие (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	42	9,5
	Итого:	**95**	**0,38**	**0,38**	**9,31**	**42**	**9,5**
Обед							

25	Салат из картофеля с зеленым горошком	40	0,79	2,1	3,92	38	6,26
57	Борщ с капустой и картофелем на м\к б-не со сметаной	150\7	1,75	4,47	7,9	81	6,21
298	Голубцы ленивые со сметаной	150	10,61	6,81	15,04	164	15,03
638	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,7	60,6	0,24
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63	0
	Итого:	**558**	**18**	**14**	**66**	**466**	**28**
Полдник							
212	Ленивые вареники со сгущенным молоком	150\20	4,67	9,78	42,23	316,6	0,32
394	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59	0
	Итого:	**345**	**11**	**14**	**62**	**461**	**2**
	ВСЕГО	**1333**	**39**	**43**	**180**	**1306**	**42**
ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)							
№ по сборнику рецептур	**Наименование блюд**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества**				
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн. ценность (к/кал)**	**Витамин С**
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10\5\25	4,34	6,78	12,1	127	0,08
98	Каша рисовая молочная с маслом	150	4,86	8,48	22,23	184	1,34
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
	Итого:	**340**	**12,35**	**17,98**	**47,29**	**400**	**2,62**

Второй завтрак							
399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	4
	Итого:	**200**	**1**	**0**	**20,2**	**85**	**4**
Обед							
54	Икра свекольная	40	0,94	1,84	4,93	40	2,7
85	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150\15	1,417	2,037	7,41	54,25	3,45
295	Рулет из мяса птицы с луком яйцом	60	7,18	5,92	5,39	104	1,98
321	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	13,35	110	14,7
638	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,7	60,6	0,24
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,8	59	0
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63	0
	Итого:	**596**	**17**	**14**	**71**	**491**	**23**
Полдник							
261	Тефтели рыбные тушеные	60/15	7,5	2,39	8,28	85	0,28
64	Овощи тушеные	120	3	4,11	11,7	100,8	6,7
394	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,8	59	0
Пр.пр.	Печенье (2 шт.)	20	1,6	2,6	13,4	84	0
	Итого:	**390**	**19**	**13**	**54**	**414**	**9**

	ВСЕГО	**1526**	**49**	**46**	**192**	**1390**	**39**
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)							
№ по сборнику рецептур	**Наименование блюд**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества**				

			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	5\25	2,02	3,83	12,1	91	0,01
86	Каша гречневая на молоке с маслом	150\5	5,94	8,85	21,34	188	1,34
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98
	Итого:	**335**	**10**	**15**	**44**	**349**	**2**
Второй завтрак							
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	Итого:	**100**	**0,4**	**0,3**	**10,3**	**46**	**5**
Обед							
80	Суп картофельный с крупой на м/к бульоне со сметаной	150\7	1,81	3,152	9	73	4,99
477	Суфле из мяса	60	15,2	5,82	2,1	124	0,14
322	Пюре картофельное с морковью	120	2,29	3,7	14,42	100	12,6
638	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,7	60,6	0,24
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63	0
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,8	59	0
	Итого:	**548**	**24**	**13**	**65**	**480**	**18**
Полдник							
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150\20	27,71	19,78	36,83	436,6	0,56
454	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	3,9	3,71	20,76	132	0,66
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
	Итого:	**380**	**36**	**28**	**65**	**654**	**3**

	ВСЕГО	**1363**	**71**	**56**	**185**	**1528**	**29**
ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)							
№ по сборнику рецептур	**Наименование блюд**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества**				
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн. ценность (к/кал)**	**Витамин С**
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10\5\25	4,34	6,78	12,1	127	0,08
84	Каша овсяная молочная	150	4,98	5,66	20,71	152,25	1,46
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
	Итого:	**340**	**12**	**15**	**46**	**368**	**3**
Второй завтрак							
399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	4
	Итого:	**200**	**1**	**0**	**20,2**	**85**	**4**
Обед							
54	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	37	2,05
39	Суп с вермишелью	170\10	6,68	7,4	14,1	169,4	10,11
276	Жаркое по-домашнему	150	18,3	4,71	16,3	181	6,41
638	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,7	60,6	0,24
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63	0
	Итого:	**556**	**28**	**14**	**61**	**511**	**19**
Полдник							
256	Котлеты любительские из рыбы	60	8,25	2,69	6,68	84	2,12
315	Рис отварной	120	2,92	4,3	29,35	168	0
354	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11	0,01
457	Чай	150	0	0	13,5	1,93	0
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,8	59	0

Пр.пр.	Печенье (2 шт.)	20	1,6	2,6	13,4	84	0
	Итого:	**390**	**15**	**11**	**77**	**408**	**2**
	ВСЕГО	**1486**	**57**	**40**	**204**	**1372**	**28**
ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)							
№ по сборнику рецептур	**Наименование блюд**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества**				
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн. ценность (к/кал)**	**Витамин С**
Завтрак							
93	Каша овсяная «Геркулес» молочная	150	5,87	9,51	20,16	189	1,37
457	Чай	150	0	0	13,5	1,93	0
Пр.пр.	Печенье (2 шт.)	20	1,6	2,6	13,4	84	0
213	Яйцо вареное (1шт.)	40	5,1	4,6	0,3	63	0
	Итого:	**360**	**12,57**	**16,71**	**47,36**	**338**	**1,37**
Второй завтрак							
399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	4
	Итого:	**200**	**1**	**0**	**20,2**	**85**	**4**
Обед							
57	Икра кабачковая промышленная	40	0,72	2,82	4,62	47	4,5
81	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	150	3,71	3,26	9,79	84,7	3,49
282	Биточки, рубленные из мяса	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09
344	Рагу из овощей	120	2,25	5,13	12	103	9,96
638	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,7	60,6	0,24
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,8	59	0

Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63	0
	Итого:	**581**	**21**	**19**	**76**	**556**	**18**
Полдник							
336	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	90	20,59
454	Пирог с картофелем и луком	60	3,91	4,7	23,75	153	0,51
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
Пр.пр.	Печенье (2 шт.)	20	1,6	2,6	13,4	84	0
	Итого:	**350**	**10,64**	**13,51**	**59,77**	**404**	**22,29**

	ВСЕГО	**1506**	**62**	**56**	**208**	**1537**	**20**

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)							
№ по сборнику рецептур	**Наименование блюд**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества**				
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн. ценность (к/кал)**	**Витамин С**
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10\5\25	4,34	6,78	12,1	127	0,08
111	Омлет с зеленым горошком	140	6,6	9	3,7	118	2,53
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
	Итого:	**350**	**14**	**19**	**29**	**334**	**4**
Второй завтрак							
368	Фрукты свежие (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	42	9,5
	Итого:	**95**	**0,38**	**0,38**	**9,31**	**42**	**9,5**
Обед							
58	Свекольник на м\к б-не	150	1,63	3,108	8,46	69,65	5,27

291	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	11,1	8,24	25,5	221	3,56
638	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,7	60,6	0,24
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63	0
	Итого:	**546**	**15**	**12**	**61**	**414**	**9**
Полдник							
41	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,66	21	1,92
200	Манник с маслом	155	16,93	12,26	33,52	312	0,42
400	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,8	59	0
	Итого:	**370**	**23,99**	**16,63**	**58,56**	**477**	**4,39**
	ВСЕГО	**1361**	**39**	**36**	**111**	**1267**	**18**

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА)

№ по сборнику рецептур	**Наименование блюд**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества**				
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн. ценность (к/кал)**	**Витамин С**
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	5\25	2,02	3,83	12,1	91	0,01
96	Каша пшенная молочная с маслом	150\5	5,97	8,91	23,46	197	1,34
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	Итого:	**335**	**11**	**15**	**47**	**365**	**3**
Второй завтрак							
399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	4
	Итого:	**200**	**1**	**0**	**20,2**	**85**	**4**

Обед							
77	Суп картофельный с яйцом на курином бульоне	150\20	4,1	4	10,22	95,1	93
178	Котлета из курицы	60	15,2	19,1	8,8	268,2	0,26
199	Пюре гороховое с маслом	120\3	10,65	5,35	27,35	199	0
638	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,7	60,6	0,24
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63	0
	Итого:	**539**	**32,6**	**28,9**	**73,1**	**686**	**93,5**
Полдник							
249	Рыба, запеченная в омлете	60	10,3	3,56	2,57	84	0,24
145	Свекла тушеная в сметане	120	2,53	7,4	11,5	123,4	1,6
233	Кисель из свежеморож.ягод	150	0	0	13,5	46,5	0
Пр.пр.	Батон пшеничный	25	1,98	0,25	12,8	59	0
Пр.пр.	Печенье (2 шт.)	20	1,6	2,6	13,4	84	0
	Итого:	**375**	**16,41**	**13,81**	**53,77**	**397**	**1,84**
	ВСЕГО	**1449**	**61**	**58**	**194**	**1533**	**102**
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)							
№ по сборнику рецептур	**Наименование блюд**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества**				
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн. ценность (к/кал)**	**Витамин С**
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10\5\25	4,34	6,78	12,1	127	0,08
44	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,28	8,51	20,36	178,01	1,34

397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2
	Итого:	**340**	**13**	**18**	**45**	**394**	**3**
Второй завтрак							
368	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	Итого:	**100**	**0,4**	**0,3**	**10,3**	**46**	**5**
Обед							
83	Суп картофельный с куриными фрикадельками	15\150	4,13	3,1257	9,39	83,1	6,72
291	Плов из птицы	150	20,3	17	35,7	377	1,01
638	Компот из сушеных фруктов	150	0,24	0,03	14,7	60,6	0,24
Пр.пр.	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	63	0
	Итого:	**501**	**27**	**21**	**72**	**584**	**8**
Полдник							
35	Салат из свеклы с морковью	40	0,44	2,07	4,58	39	3,72
235	Пудинг из творога	150	22,71	16,14	36,5	383	0,29
394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,8	59	0
	Итого:	**365**	**28**	**21**	**65**	**558**	**0, 29**
	ВСЕГО	**1291**	**51**	**52**	**187**	**1428**	**38**

от 1,5 до 3	завтрак 20% - 280 ккал	II завтрак 5% - 70 ккал	обед 35% - 490 ккал	полдник 30% - 420 ккал	энергетическая ценность (к/кал) 1260
1 день	326	85	624	487	1522
2 день	338	42	466	461	1307

3 день	400	85	491	414	1390
4 день	349	46	480	654	1529
5 день	368	85	511	408	1372
6 день	338	85	556	404	1383
7 день	334	42	414	477	1267
8 день	365	85	686	397	1533
9 день	394	46	584	558	1582
10 день	452	85	507	376	1420
среднее значение	366	69	532	464	1431