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 12:18:22+03'00'

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

Примерное 10- дневное меню для детей дошкольного возраста (с 3 до 7 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**	**Эн. цеиность (к/кал)**	**Витамин С**
Завтрак							
213	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,1	4,6	0,3	63	0
43	Суп молочный с крупой	200	5,43	9,95	24,18	207	1,54
375	Чай	200	0,06	0,02	11,98	3	0,03
Пр.пр.	Печенье (3 шт.)	30	2,4	3,9	20,1	126	0
	Итого:	**470**	**13,0**	**18,5**	**56,6**	**398**	**1,57**
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.	60	0,72	2,82	4,62	47	4,5
67	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на м\к 6-не	200/11	2,0	6,43	7,18	101,64	1,95
277	Гуляш из отварного мяса	80/40	20,6	16,3	5,24	250	1,11
313	Каша гречневая	150	8,6	6,12	38,64	244	0
638	Компот из смеси сухофруктов	180	0,291	0,0388	17,64	72,72	0,29
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
	Итого:	**766**	**36**	**32**	**88**	**793**	**8**
Полдник							
167	Запеканка с морковью	150/5	4,77	9,5	29,44	222	2,2

394	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	99	1,33
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
	Итого:	**455**	**15**	**14**	**102**	**605**	**4**
	ВСЕГО	**1876**	**63**	**67**	**244**	**1804**	**62**
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	10\30	2,45	7,55	14,6	136	0
90	Каша манная молочная жидкая с маслом	200\5	6,3	9,98	24,69	212	1,54
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16	101	1,3
	Итого:	**445**	**11,9**	**20,2**	**55,3**	**449**	**2,8**
Второй завтрак							
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Итого:	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44**	**10**
Обед							
25	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	11,19	3,15	5,87	57	9,39
57	Борщ с капустой и картофелем на м\к б-не со сметаной	200\11	1,73	6,13	10,6	105	8,29
298	Голубцы ленивые со сметаной	200	14,12	9,04	20,26	219	20,03
638	Компот из смеси сухофруктов	180	0,291	0,0388	17,64	73	0,29
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
	Итого:	**736**	**33**	**19**	**89**	**626**	**38**
Полдник							
212	Ленивые вареники со сгущенным молоком	200\20	17,82	11,19	42,06	341	0,16
394	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	2,6
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
	Итого:	**460**	**27**	**17**	**71**	**542**	**3**
	ВСЕГО	**1741**	**73**	**56**	**225**	**1662**	**54**

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)							
№ по сборнику рецептур	**Наименование блюд**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества**				
			Белки	**Жир**	**Углев**	**Эн**	**Вита**
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10\5\ 30	4,73	6,88	14,7	139	0,07
98	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	5,78	10	27,73	223,18	1,54
397	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	119	1,6
	Итого:	**450**	**15**	**21**	**42**	**481**	**3**
Второй завтрак							
399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	4
	Итого:	**200**	**1**	**0**	**20,2**	**85**	**4**
Обед							
54	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	60	4,04
85	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	1,88	2,7	9,9	72	4,6
295	Рулет из мяса птицы с луком яйцом	70	9,62	7,81	7,42	138	2,45
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,16
638	Компот из смеси сухофруктов	180	0,29	0,04	17,64	72,72	0,29
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
	Итого:	**725**	**22**	**19**	**97**	**652**	**30**
Полдник							
261	Тефтели рыбные тушеные	80/30	10,28	4,96	12,43	135	0,39
64	Овощи тушеные	160	4	5,4	15,6	134,4	9
394	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	2,6
Пр.пр.	Печенье (3 шт.)	30	2,4	3,9	20,1	126	0
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
	Итого:	**540**	**26**	**20**	**77**	**596**	**12**
	ВСЕГО	**1915**	**64**	**59**	**237**	**1814**	**49**

	ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ(ЧЕТВЕРГ)						
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн. ценность (к/кал)**	**Витамин С**
Завтрак							
1	Бутерброд с маслом	10\30	2,45	7,55	14,6	136	0
86	Каша гречневая на молоке с маслом	200/5	7	10,44	25,77	224,28	1,54
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16	101	1,3
	Итого:	**445**	**13**	**21**	**56**	**461**	**3**
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	200\11	2,6	4,55	12,24	102	6,66
477	Суфле из мяса	80	20,3	7,76	2,8	165	0,19
322	Пюре картофельное с морковью	150	5,52	4,52	26,45	125	0
638	Компот из смеси сухофруктов	180	0,291	0,0388	17,64	72,72	0,29
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
	Итого:	**706**	**35**	**18**	**93**	**636**	**7**
Полдник							
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	35,08	24,1	34,3	494	0,48
454	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60	3,9	3,71	20,76	132	0,66
400	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	2,6
	Итого:	**480**	**45**	**33**	**65**	**733**	**4**
	ВСЕГО	**1731**	**93**	**72**	**225**	**1877**	**19**

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\30	4,73	6,88	14,7	139	0,08
84	Каша овсяная	200	6,64	7,54	27,61	203	1,95
397	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	119	1,6
	Итого:	**445**	**16**	**18**	**60**	**461**	**4**
Второй завтрак							
399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	4
	Итого:	**200**	**1**	**0**	**20,2**	**85**	**4**
Обед							
54	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56	3,08
39	Суп с вермишелью	200\15	5,5	7,2	18,35	205	12,76
276	Жаркое по-домашнему	200	10,93	15	20,91	262,36	15,8
638	Компот из смеси сухофруктов	180	0,291	0,0388	17,64	73	0,29
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
	Итого:	**700**	**21**	**26**	**78**	**674**	**32**
Полдник							
256	Котлеты любительские из рыбы	80	11,2	3,9	9,04	116	3,06
315	Рис отварной	150	3,65	5,38	36,69	210	0
354	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22	8,19
375	Чай - заварка	200	0,06	0,02	11,98	2,58	0,03
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
Пр.пр.	Печенье (3 шт.)	30	2,4	3,9	20,1	126	0
	Итого:	**530**	**21**	**15**	**99**	**571**	**11**
	ВСЕГО	**1875**	**58**	**59**	**257**	**1791**	**51**

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	200	7	11,28	24,61	226,83	1,54
213	Яйцо вареное (1шт.)	40	5,1	4,6	0,3	63	0
375	Чай - заварка	200	0,06	0,02	11,98	2,58	0,03
Пр.пр.	Печенье (3шт.)	30	2,4	3,9	20,1	126	0
	Итого:	**470**	**15**	**20**	**57**	**418**	**2**
Второй завтрак							
399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	4
	Итого:	**200**	**1**	**0**	**20,2**	**85**	**4**

Обед							
57	Ихра кабачковая промышл.	60	0,72	2,82	4,62	47	4,5
81	Суп картофельНЫЙ с горохом на м/к бульоне	200	4,95	4,35	13,1	113	4,65
282	Биточки, рубленные из мяса	80	12,4	9,24	12,6	183	0,12
344	Рагу из овощей	150	2,81	6,41	14,91	129	12,45
638	Компот из смеси сухофруктов	180	0,291	0,0388	17,64	73	0,29
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
	Итого:	**695**	**27**	21	**93**	670	**18**
Полдник							
336	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	113	25,74
454	Шницель с картофелем и луком	60	4,51	5,04	28,47	189	21,6
394	Чай с **молоком**	200	2,97	2,6	15,9	99	1,33
Пр.пр.	Печенье (3 шт.)	30	2,4	3,9	20,1	126	0
	Итого:	**440**	**13**	**16**	**79**	527	**49**
	ВСЕГО	1865	79	68	261	1935	30

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)

№ по сборнику рецептур	**Наименование блюд**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества**				
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**	Эн. ценность (к/кал)	**Витамины**
Завтрак							
3	Бутерброд с сыром	10\5\30	4,73	**6,88**	14,7	139	0,08
215	Омлет с зеленым горошком	180	9	12,2	5,2	165	3,5
397	Какао с **молоком**	200	4	3,63	17,28	119	1,6
	Итого:	**425**	**18**	**23**	**37**	423	**5**
Второй завтрак							
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	**9,8**	44	10
	Итого:	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	44	**10**
Обед							
58	Свекольник	180	**1,98**	3,73	10,08	83,55	6,32
291	Запеканка картофельная с отварным мясом	180	13,3	9,89	30,6	265	4,27
638	Компот из смеси сухофруктов	180	0,291	0,0388	17,64	72,72	0,29
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
	Итого:	**675**	**19**	**14**	73	499	**11**
Полдник							

41	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,99	32	2,88
200	Манник с маслом	200\5	22,47	*15,95*	43,86	409	0,53
400	Молоко кипяченое	200	5,8	*5*	9,6	107	2,6
Пр.пр.	Хлеб mпеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
	Итого:	**445**	**31,43**	**21**	**73**	610	3
	ВСЕГО	1645	50	44	137	1576	19

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА)

Nопо сборив ку рецепт ур	**Навмевовaиве бJJюд**	**Выход бто.ца**	**Пищевые вещеетва**				
			Белкв:	Жир ы	**Углевод ы**	Эн. ценность (к/кал)	**Витам■ иС**
Завтрак							
1	Бугерброд с маслом	10\30	2,45	7,55	14,6	136	0
96	Каша пшенная молочная с маслом	200\6	7,11	10,53	28,74	238	0
394	Чай с :молоком	200	2,97	2,6	15,9	99	1,33
	Итого:	**446**	**13**	**21**	**59**	473	1
Второй завтрак							
399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	4
	Итого:	**200**	1	**0**	**20,2**	85	**4**
Об ед							
77	Суп картофельный с яйцом на курином бульоне	200\40	7,12	6,88	13,7	146,8	9,88
178	Котлета из курицы	70	12,6	13,1	13,5	223	0,67
199	Пюре гороховое с маслом	150\5	13,41	6,74	34,46	251	0
638	Компот из смеси **сухофруктов**	180	0,291	0,0388	17,64	73	0,29
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
	Итого:	**690**	**36**	**27**	**79**	771	11
По л дник							
249	Рыба, запеченная в омлете	80	12,7	3,63	2,57	94	0,3
145	Свекла тушеная всметане	150	3,1	9,54	14,14	155	1,99
233	Кисель из св. мороженной фрукты	200	0,1	0,1	27,9	113	2
Пр.пр.	Хлеб mпеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
Пр.пр.	Печенье (3 шт.)	30	2,4	3,9	20,1	126	0
	Итого:	**500**	**21**	**18**	**84**	582	**4**
	ВСЕГО	1836	71	66	243	1911	20

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\30	4,73	6,88	14,7	139	0,08
44	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,05	10	23,67	208	1,54
397	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	119	1,6
	Итого:	**445**	**15**	**21**	**56**	**466**	**3**
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							
83	Суп картофельный с куриными фрикадельками	200\20	5,46	4,16	12,5	111	8,96
291	Плов из птицы	180	25,38	21,25	44,6	471	0
638	Компот из смеси сухофруктов	180	0,291	0,0388	17,64	73	0,29
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
	Итого:	**625**	**34**	**26**	**90**	**733**	**9**
Полдник							
35	Салат из свеклы с морковью	60	0,66	3,11	6,87	59	5,58
235	Пудинг из творога	200	30,28	21,52	48,66	510	0,38
394	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	99	1,33
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
	Итого:	**500**	**37**	**28**	**91**	**762**	**7**
	ВСЕГО	**1625**	**64**	**61**	**258**	**1849**	**21**

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)							
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)	Витамин С
Завтрак							
213	Яйцо вареное (1 шт.)	40	5,1	4,6	0,3	63	0
3	Бутерброд с сыром	10\5\30	4,73	6,88	14,7	139	0,07
84	Каша гречневая с маслом	200/5	6,23	10,2	27,28	225	1,54
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	16	101	1,3
	Итого:	**490**	**14**	**20**	**58**	**528**	**3**
Второй завтрак							
399	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85	4
	Итого:	**200**	**1**	**0**	**20,2**	**85**	**4**
Обед							
99	Суп из овощей на м/к бульоне со сметаной	200\11	2,15	6,34	7,71	103,6	8,37
309	Макаронник с мясом с маслом	160\5	17,93	11,73	33,34	311	0,39
638	Компот из смеси сухофруктов	180	0,291	0,0388	17,64	72,72	0,29
Пр.пр.	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78	0
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
	Итого:	**641**	**27**	**19**	**93**	**659**	**9**
Полдник							
84	Овощи тущеные в молочном соусе	200	3,72	6,35	15,95	170	8,7
268	Суфле из рыбы	80	12,81	6,41	3,29	122	0,26
375	Чай - заварка	200	0,06	0,02	11,98	3	0,03
Пр.пр.	Печенье (3шт.)	30	2,4	3,9	20,1	126	0
Пр.пр.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0
	Итого:	**550**	**22,15**	**17,08**	**70,64**	**514**	**8,99**
	ВСЕГО	**1881**	**64**	**56**	**242**	**1787**	**25**