

СОГЛАСОВАНО

Главный гос. сан. врач по
г. Клинцы, Клинцовскому,
Гордеевскому и Красногорскому
району Брянской области

«08» 09 2017г.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ -
детский сад № 27
«Чебурашка» г. Клинцы
Брянской области

«01» 09 2017г.



**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение – детский сад № 27 «Чебурашка».**

ул. Мира 87 Брянская область, г. Клинцы, 243140

тел. 8- (4836) 5-11-54,

ОГРН 1023201340194, ИНН/КПП 3203005360/324101001

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**ДЛЯ ДЕТЕЙ С 3-Х ДО 7-МИ ЛЕТ
НА ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

**С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
ДЕТЕЙ**

*Согласовано: ведущий
специалист - министр
бассейна ДА Москва*

1 День (понедельник)

Наименование блюда	Выход г.	Б	Ж	У	К кал	Витамин С	№ тех. карты
<i>Завтрак 1</i>							
Молочная манная каша	200	6,33	6,0	28,33	192,62	0,3	№ 163
Чай с сахаром	150	0,12	-	15,44	62,24	0,02	№ 381
Бутерброд с маслом	40/10	4,65	9,89	10,7	152,46	0,21	№ 6
Сыр	15	3,0	4,5	-	54,15	0,24	
<i>Завтрак 2</i>							
Сок фруктовый	100	-	-	10,0	40,0	2,0	
<i>Обед</i>							
Кукуруза консервированная	40	0,18	-	3,4	41,41	1,9	
1. Суп любительский на м/к бульоне кур.	200	4,58	0,52	33,66	189,72	-	№ 41
2. Тефтели куриные	80	22,4	18,9	6,15	260,3	2,27	№ 15
Белый соус	50	0,41	0,67	1,98	36,3	0,65	№ 28
Тушеная капуста	120	4,7	5,8	21,8	132,9	9,8	№ 36
3. Компот сух. вит.	150	0,42	-	20,55	83,88	0,11	№ 399
Хлеб ржаной	40	1,6	0,28	16,0	85,6	-	
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,0	45,4	-	
<i>Полдник</i>							
молоко	200	6,0	6,0	10,0	120,0	2,6	№ 21
печенье	50	5,0	5,0	38,0	229,0	-	
<i>Итого:</i>							
		61,47	60,6	224,34	1725,98	20,1	

2 День (вторник)

Наименование блюда	Выход г.	Б	Ж	У	К кал	Витамин С	№ тех. карты
Завтрак 1							
Суп молочный «Геркулес»	200	1,33	6,0	28,33	192,62	0,3	№ 162
Кофейный напиток с молоком	150	2,09	0,03	14,85	67,92	1,0	№ 391
Бутерброд с маслом	40/10	4,65	9,89	10,7	152,46	0,21	№ 6
Завтрак 2							
Сок фруктовый	100	-	-	10,0	40,0	2,0	
Обед							
Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,0	4,25	5,1	62,12	2,88	№ 7
1. Борщ с кур. сметаной	200	7,7	4,34	13,6	162,6	25,0	№ 18
2. Печёночные оладьи	80	18,6	20,2	10,6	143,5	3,4	№ 16
Белый соус	50	0,41	0,67	1,98	36,3	0,65	№ 28
Отварные макароны	120	10,64	9,68	33,84	197,56	-	№ 34
3. Кисель фруктовый из концентрата, вит.	150	1,8	-	29,1	116,25	6,22	№ 31
Хлеб ржаной	40	1,6	0,28	16,0	85,6	-	
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,0	45,4	-	
Полдник							
Чай с молоком	200	2,08	0,03	13,89	64,13	0,9	№ 386
Творожно – рисовая запеканка	150	19,14	13,34	20,73	287,63	0,58	№ 46
Итого:							
		72,64	68,91	216,72	1654,09	43,14	

3 День (среда)

Наименование блюда	Выход г.	Б	Ж	У	К кал	Витамин С	№ тех. карты
Завтрак 1							
Молочная каша «Дружба»	200	6,33	6,0	28,33	192,62	0,3	№ 168
Отварное яйцо	40	4,0	4,0	0,28	62,8	0,76	
Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,55	113,15	0,24	№ 388
Бутерброд с маслом	40/10	4,65	9,89	10,7	152,46	0,21	№ 6
Завтрак 2							
Банан	200	0,6	-	20,0	80,0	3,6	
Обед							
Винегрет овощной	60	1,0	3,11	5,1	55,0	6,6	№ 2
1. Щи из свежей капусты с кур, сметаной	200	2,09	6,1	7,55	93,7	6,25	№ 82
2. Отварная колбаса	80	8,32	16,1	0,64	180,8	0	№ 52
Белый соус	50	0,41	0,67	1,98	36,3	0,65	№ 28
Каша гречневая рассыпч	120	20,6	8,64	65,16	372,72	0,9	№ 164
3. Компот сух., витамин.	150	0,42	-	20,55	83,88	0,11	№ 399
Хлеб ржаной	40	1,6	0,28	16,0	85,6	-	
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,0	45,4	-	
Полдник							
Чай с сахаром	200	0,16	-	20,58	82,99	0,27	№ 381
Булочка десертная	60	4,35	2,97	20,0	120,63	1,1	№ 4
Итого:		58,67	58,49	249,42	1758,05	21,0	

4 День (четверг)

Наименование блюда	Выход г.	Б	Ж	У	К кал	Витамин С	№ тех. Карты
Завтрак 1							
Творожно – манный пудинг с изюмом	150	19,14	13,34	20,73	287,63	0,58	№ 35
Сладкий молочный соус	50	1,42	1,6	7,83	50,3	0,5	№136
Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,55	113,15	0,24	№ 388
Бутерброд с маслом	40/10	4,65	9,89	10,7	152,46	0,21	№ 6
Завтрак 2							
Яблоко	200	-	-	20,0	80,0	3,6	
Обед							
Зеленый горошек консервированный	40	0,18	-	3,4	41,41	1,9	№ 8
1. Суп картофельный с рыбой	200	15,68	15,4	27,9	319,2	14,34	№ 23
2. Слоёные голубцы с курами	200	14,62	14,64	18,68	266,42	46,28	№ 17
3. Компот сух., вит.	150	0,42	-	20,55	83,88	0,11	№ 399
Хлеб ржаной	40	1,6	0,28	16,0	85,6	-	
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,0	45,4	-	
Полдник							
Кефир	200	6,0	6,0	10,0	120,0	2,6	
Пряник	50	4,5	-	36,5	168,0	-	
Итого:							
		72,35	61,88	224,84	1900,57	70,35	

5 День (пятница)

Наименование блюда	Выход г.	Б	Ж	У	К кал	Витамин С	№ тех. карты
Завтрак 1							
Суп мол. с макаронными изделиями	200	7,93	4,3	24,45	146,2	1,13	№ 86
Чай со сгущ. молоком	150	2,08	0,03	13,89	64,13	0,9	№ 385
Бутерброд с маслом	40/10	4,65	9,89	10,7	152,46	0,21	№ 6
Сыр	15	3,0	4,5	-	54,15	0,24	
Завтрак 2							
Сок фруктовый	100	-	-	10,0	40,0	2,0	
Обед							
Салат из свежей капусты с морковью	60	2,15	6,04	4,73	78,20	29,0	№ 11
1. Суп картофельный с горохом на м/к б кур.	200	21,0	10,9	32,2	385,4	11,7	№ 39
2. Рыба тушёная с овощами	80	7,6	5,0	3,52	80	3,45	№ 38
Белый соус	50	0,41	0,67	1,98	36,3	0,65	№ 28
Картофельное пюре	120	4,72	9,8	21,8	132,9	8,6	№ 137
3. Кисель фруктовый из концентрата, вит.	150	1,8	-	29,1	116,25	6,22	№ 31
Хлеб ржаной	40	1,6	0,28	16,0	85,6	-	
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	6,0	34,05	-	
Полдник							
молоко	200	6,0	6,0	10,0	120,0	2,6	№ 21
вафли	50	1,5	1,5	40,0	175,0	-	
Итого:							
		65,64	59,06	224,37	1700,64	66,6	

6 День (понедельник)

Наименование блюда	Выход г.	Б	Ж	У	К кал	Витамин С	№ тех. карты
Завтрак 1							
Суп молочный «Геркулес»	200	1,33	6,0	28,33	192,62	0,3	№ 162
Чай с сахаром	200	0,16	-	20,58	82,99	0,27	№ 381
Бутерброд с маслом	40/10	4,65	9,89	10,7	152,46	0,21	№ 6
Сыр	15	3,0	4,5	-	54,15	0,24	
Завтрак 2							
Сок фруктовый	100	-	-	10,0	40,0	2,0	
Обед							
Салат из моркови с сахаром и растительным маслом	60	1,26	3,08	19,53	145,09	5,63	№ 26
1. Суп карт. с макар. издел. на м/к бульоне кур.	200	9,58	5,2	33,7	189,72	-	№ 40
2. Гуляш куриный	80	16,72	14,32	3,52	189,28	0,56	№ 20
Рисовая в/каша	120	10,59	8,64	65,16	372,72	0,9	№ 165
Белый соус	50	0,41	0,67	1,98	36,3	0,65	№ 28
3. Компот сух., вит.	150	0,42	-	20,55	83,88	0,11	№ 399
Хлеб ржаной	40	1,6	0,28	16,0	85,6	-	
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,0	45,4	-	
Полдник							
молоко	200	6,0	6,0	10,0	120,0	2,6	№ 21
пряник	50	4,5	-	36,5	168,0	-	
Итого:							
		61,32	57,87	276,74	1900,17	11,22	

7 День (вторник)

Наименование блюда	Выход г.	Б	Ж	У	К кал	Витамин С	№ тех. карты
Завтрак 1							
Молочная манная каша	200	6,33	6,0	28,33	192,62	0,3	№ 163
Коф. напиток с молоком	150	2,09	0,03	14,85	67,92	1,0	№ 391
Бутерброд с маслом	40/10	4,65	9,89	10,7	152,46	0,21	№ 6
Завтрак 2							
Сок фруктовый	100	-	-	10,0	40,0	2,0	
Обед							
Зеленый горошек консервированный	40	0,18	-	0,3	2,1	1,5	№ 8
1. Свекольник на мясном /б, со сметаной	200	4,4	5,26	23,2	202,8	9,1	№ 65
2. Тушеный картофель с мясом	200	25,0	24,6	44,2	468,2	8,2	№ 38
3. Кисель фруктовый из концентрата, витам.	150	1,8	-	29,1	116,25	6,22	№ 31
Хлеб ржаной	40	1,6	0,28	16,0	85,6	-	
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,0	45,4	-	
Полдник							
Чай с сахаром	200	0,16	-	20,58	83,0	0,03	№ 381
Сырники из творога с маслом, сахаром	150	20,28	21,57	31,55	424,15	0,7	№ 142
Итого:							
		68,09	67,83	236,81	1880,5	29,26	

8 День (среда)

Наименование блюда	Выход г.	Б	Ж	У	К кал	Витамин С	№ тех. карты
Завтрак 1							
Молочный суп с гречневой крупой	200	5,95	2,2	18,92	97,78	1,13	№ 85
Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,55	113,15	0,24	№ 388
Бутерброд с маслом	40/10	4,65	9,89	10,7	152,46	0,21	№ 6
Сыр	15	3,0	4,5	-	54,15	0,24	
Завтрак 2							
Яблоко	200	0,6	-	20,0	80,0	3,6	
Обед							
Винегрет овощной	60	1,0	3,11	5,01	55,0	6,6	№ 2
1. Суп картофельный с курами, с перловой крупой	200	3,38	1,9	12,24	94,74	0	№ 57
2. Отварная колбаса	80	18,32	16,1	0,64	180,8	-	№ 52
Белый соус	50	0,41	0,67	1,98	36,3	0,65	№ 28
Отварные макароны	120	10,64	9,68	33,84	197,56	-	№ 34
3. Компот сух., вит.	150	0,42	-	20,55	83,88	0,11	№ 399
Хлеб ржаной	40	1,6	0,28	16,0	85,6	-	
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	6,0	34,05	-	
Полдник							
Кисель фрукт из концентрата	200	2,4	-	38,8	155,0	7,2	№ 31
Оладьи с маслом, сахаром	70	3,95	5,64	21,7	136,02	0,4	№ 3
Итого:							
		60,46	54,7	230,93	1646,49	20,38	

9 День (четверг)

Наименование блюда	Выход г.	Б	Ж	У	К кал	Витамин С	№ тех. карты
<i>Завтрак 1</i>							
Плов фруктовый	200	3,8	7,3	61,6	260,14	5,4	№ 160
Чай с сахаром	150	0,12	-	15,44	62,24	0,02	№ 381
Бутерброд с маслом	40/10	4,65	9,89	10,7	152,46	0,21	№ 6
<i>Завтрак 2</i>							
Сок фруктовый	100	-	-	10,0	40,0	2,0	
<i>Обед</i>							
Салат из свежей капусты с морковью	60	2,15	6,04	4,73	78,20	29,0	№ 11
1. Свекольник на м/к бульоне кур., смет.	200	7,7	4,34	13,6	162,6	25	№ 16
2. Биточки куриные	80	22,4	18,9	6,15	260,3	2,27	№ 14
Белый соус	50	0,41	0,67	1,98	36,3	0,65	№ 28
Гречневая р. каша	120	8,83	7,02	54,3	310,6	0,75	№ 164
3. Компот сух., вит.	150	0,42	-	20,55	83,88	0,11	№ 399
Хлеб ржаной	40	1,6	0,28	16,0	85,6	-	
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,0	45,4	-	
<i>Полдник</i>							
Молоко	200	6,0	6,0	10,0	120,0	2,6	№ 21
Пудинг творожно- маннй с изюмом	150	19,14	13,34	20,73	287,63	0,58	№ 35
Итого:							
		78,82	73,98	253,78	1985,35	68,59	

10 День (пятница)

Наименование блюда	Выход г.	Б	Ж	У	К кал	Витамин С	№ тех. карты
<i>Завтрак 1</i>							
Молочная пшеничная каша	200	8,95	6,2	18,92	97,78	1,13	№ 89
Коф. напиток с молоком	150	2,09	0,03	14,85	67,92	1,0	№ 391
Бутерброд с маслом	40/10	4,65	9,89	10,7	152,46	0,21	№ 6
<i>Завтрак 2</i>							
Апельсин	200	0,6	-	20,0	120,0	5,2	
<i>Обед</i>							
Салат из свеклы с изюмом	60	1,39	5,52	8,39	118,4	4,15	№ 37
1. Щи из свежей капусты с курами, смет.	200	2,09	9,1	7,55	93,7	6,25	№ 82
2. Котлета рыбная (скумбрия)	80	19,9	5,1	4,8	136,63	0,5	№ 10
Белый соус	50	0,41	0,67	1,98	36,3	0,65	№ 28
Картофельное пюре	120	4,72	9,8	21,8	132,9	8,6	№ 137
3. Кисель фрукт. Из концентрата, вит.	150	1,8	-	29,1	116,25	6,22	№ 31
Хлеб ржаной	40	1,6	0,28	16,0	85,6	-	
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	6,0	34,05	-	
<i>Полдник</i>							
Кефир	200	6,0	6,0	10,0	120,0	2,6	
Вафли	50	11,5	11,5	40,0	185,0	-	
Итого:							
		66,9	64,24	210,09	1616,99	36,51	