

СОГЛАСОВАНО

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

  
В.Н. ВАсильев

«7» 09 2016г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ –  
детский сад № 27  
«Чебурашка» г. Клинцы

  
Г.Л. Сергеева

«05» 09 2016г.

**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

**10,5 ЧАСОВОГО ПРЕБЫВАНИЯ ДЕТЕЙ  
МБДОУ - ДЕТСКИЙ САД № 27  
«ЧЕБУРАШКА» Г.КЛИНЦЫ**

*согласовано: ведущий специалист  
меню Кайтера А.В. Машин*

# 1 день

(понеделник)

№ ре ц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe

## ЗАВТРАК

	Каша молочная геркулесовая	250	8,5	11	25,2	270,33	0,15	0,1	1,45	176	2,80
	Чай с молоком	200	4,21	4,8	16,6	103,4	0,08	0,05	3	252	2
	Батон	35	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
	Масло сливочное	9	0,04	7,42	0,01	67,32	0	0	0	0,9	0
	Сыр	15	4,02	6,35	0	55,5	0,01	0,01	0	132	0,15

## ЗАВТРАК 2

	Сок яблочный	200	1	0,2	19,8	86	0,02	0,01	4	14	2,8
--	--------------	-----	---	-----	------	----	------	------	---	----	-----

## ОБЕД

	Суп пшеничный с курами, яйцом	250	3,9	3,08	4,17	50	0,12	0,1	8	23	1
	Гречка с маслом	180	6,72	4,56	33,4	207,7	0,1	0,2	1,12	180,5	1,88
	Мясной биточек с подливой	80/30	12,6	11,8	4,8	177,6	0,04	0,09	0,6	9,6	1,87
	Хлеб	35	1,93	0,35	9,74	50,75	0,06	0,03	0	10,15	1,26
	Батон	35	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,47	0,02	0,01	0	21	0,7

## ПОЛДНИК

	Пудинг творожный с изюмом и сгущенным молоком	150	24,9	12,7	31,5	341	0,05	0,03	0	217	1,5
	Какао на цельном молоке	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	0,02	1	121	1
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>77,02</b>	<b>67,36</b>	<b>232,96</b>	<b>1834,47</b>	<b>0,77</b>	<b>0,67</b>	<b>19,17</b>	<b>1172,35</b>	<b>17,92</b>

(пятница)

У день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe

ЗАВТРАК

	Суп молочный вермишелевый	250	5,7	4,9	21,1	155	0,08	0,05	1	149	1,5
	Яйцо 1/2	20	6,3	5,7	0,3	78,5	0,01	0,08	0	11	0,6
	Чай с сахаром	200	0,1	0	12,9	49,3	0	0	0	6,6	1,3
	Батон	35	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
	Масло сливочное	9	0,04	7,42	0,01	67,32	0	0	0	0,9	0

ЗАВТРАК 2

	Груша свежая	100	0,4	0,3	11,3	49	0,05	0,05	6	15,4	2,86
--	--------------	-----	-----	-----	------	----	------	------	---	------	------

ОБЕД

	Суп геркулесовый с курицей	250	8,2	7,6	27,7	217,7	0,11	0,09	8	23	1
	Ленивые голубцы под сметанным соусом	220/40	20,2	17,4	34,4	380,2	0,09	0,07	35	79	6
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,47	0,02	0,01	0	21	0,7
	Хлеб	35	1,93	0,35	9,74	50,75	0,06	0,03	0	10,1	1,26
	Батон	35	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48

ПОЛДНИК

	Фруктовый сок	200	0,6	-	27,6	108,0	0,02	0,01	4	14	2,8
	Вафля	80	2,5	2,2	64	280	0,03	0,08	0	2,6	1
	<b>ВСЕГО:</b>		52,2	51,7	231,9	1800,3	0,58	0,37	54	336,8	19,3

(понеделник)

## VI день

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe

### ЗАВТРАК

Каша молочная рисовая	250	6,5	9,4	29,8	220	0,05	0,03	1,4	152	1,4
Чай с сахаром	200	0,1	0	12,9	49,3	0	0	0	0,9	0
Батон	35	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
Масло сливочное	9	0,04	7,42	0,01	67,32	0	0	0	0,9	0
Сыр	15	4,02	6,35	0	55,5	0,01	0,01	0	132	0,15

### ЗАВТРАК 2

Фруктовый сок	200	0,6	-	27,6	108,0	0,02	0,01	4	14	2,8
---------------	-----	-----	---	------	-------	------	------	---	----	-----

### ОБЕД

Суп рыбный с крупой	250	9,5	4,2	27,2	188,2	0,11	0,09	8	23	1,8
Макароны отвар- ные с маслом	180	7,0	9,7	37,5	275,5	0,05	0,01	0	8,2	0,9
Мясная котлета с подливой	80/40	12,6	11,8	4,8	177,6	0,04	0,09	0,6	9,6	1,87
Салат из свеж. ка- пусты с кукурузой	60	0,96	3,06	4,14	48	0,11	0,09	8	23	1
Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,47	0,02	0,01	0	21	0,7
Хлеб	35	1,93	0,35	9,74	50,75	0,06	0,03	0	10,15	1,26
Батон	35	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48

### ПОЛДНИК

Зразы творожные с изюмом и стуженным молоком	150	24,9	12,7	31,5	341	0,05	0,03	0	217	1,5
Молоко цельное	200	6,78	5,89	11,23	125,56	0,08	0,05	3	252	2
<b>ВСЕГО:</b>		64,2	63,0	238,3	1894,3	0,63	0,48	33,6	778	16,3