**Примерное десятидневное меню в МБДОУ д/с ОВ №13**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Завтрак** | **Второй завтрак 10.00 ч.** | **Обед** | **Полдник** |
| 1 | Омлет с зеленым горошком  100/65  Икра кабачковая с растительным маслом 70/50  Чай с сахаром 180/150  Хлеб с маслом 33/27  Сыр порционный 10/6 | Фрукты 100/100 | Салат по сезону 70/50  Суп крестьянский с крупой  180/150  Голубцы ленивые 200/180  Соки овощные, фруктовые, ягодные 180/180  Хлеб пшеничный 28/21  Хлеб ржаной 38/30 | Печенье сахарное 40/20  Молоко кипяченное 200/180 |
| 2 | Салат по сезону 70/50  Рыба запеченная в омлете 120/100  Чай с сахаром 180/150  Хлеб с маслом 33/27 | Кисломолочный напиток 200/180 | Салат по сезону 70/50  Борщ с капустой и картофелем 200/150  Жаркое по – домашнему 210/180  Хлеб пшеничный 28/21  Хлеб ржаной 38/30  Компот из свежих плодов 180/150 | Сырники из творога запеченные 100/80  Соус сметанный 25/22  Кофейный напиток с молоком  180/150 |
| 3 | Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая 200/130  Чай с сахаром 180/150  Хлеб с маслом 33/27  Сыр порционный 10/6 | Фрукты  100/100 | Салат по сезону 70/50  Суп картофельный 180/150  Куринные биточки (котлета, шницель) 90/80  Каша гречневая 160/110  Соус сметанный с томатом и луком 25/25  Хлеб пшеничный 28/21  хлеб ржаной 38/30  Кисель из сока плодового (ягодного натурального с вит. Или сок) 170/160 | Ватрушка с творогом 90/80  Какао с молоком 170/165 |
| 4 | Оладьи из печени 80/65  Яйцо варенное 41/41  Салат по сезону 70/50  Чай с сахаром 180/150  Хлеб с маслом 33/27  Сыр порционный 10/6 | Фрукты  100/100 | Салат по сезону 70/50  Суп картофельный с фрикадельками из птицы 180/150  Котлеты рыбные любительские 90/80  Гарнир сложный (рис отварной, овощи тушенные)  150/130  Хлеб пшеничный 28/21  хлеб ржаной 38/30  Соки овощные  Фруктовые, ягодные)180/180 | Печенье сахарное 40/20  Кисломолочный напиток  200/180 |
| 5 | Каша манная с изюмом и с яблоками 200/130  Хлеб с маслом и яйцом 55/55  Чай сладкий с молоком 180/150 | Яблоко 100/100 | Салат по сезону 70/50  Суп картофельный с клецками 180/150  Котлета (биточки, шницель) 90/80  Макаронные изделия отварные с овощами 140/90  Хлеб пшеничный 28/21  Хлеб ржаной 38/30  Компот из сухофруктов 180/150 | Вафли 14/14  Кофейный напиток с молоком 180/150 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | Каша пшенная молочная жидкая 180/130  Хлеб с маслом 33/27  Чай с сахаром 180/150  Омлет с сыром 100/65 | Фрукты  100/100 | Салат по сезону 70/50  Суп картофельный с макаронными изделиями 180/150  Плов из мяса 200/180  Хлеб пшеничный 28/21  хлеб ржаной 38/30  Компот из сухофруктов  180/150 | Вафли 14/14  Молоко кипяченное  200/180 |
| 7 | Сельдь с луком 80/80  Картофель запеченный с растительным маслом 190/170  Яйцо варенное 41/41  Чай с сахаром 180/150  Хлеб с маслом 33/27 | Соки  (овощные,  фруктовые,  ягодные)  180/180 | Салат по сезону70/50  Борщь с капустой и картофелем 200/150  Гуляешь из мяса 80/70  Каша пшеничная 150/100  Хлеб пшеничный 28/21  Хлеб ржаной 38/30  Компот из свежих плодов  180/150 | Каша вязкая с изюмом  150/150  Какао с молоком  170/165 |
| 8 | Каша гречневая вязкая на молоке 180/130  Чай с сахаром 180/150  Сыр порционный10/6  Хлеб с маслом и яйцом 55/55 | Кисломолочный напиток  200/180 | Салат по сезону 70/50  Суп картофельный с бобовыми 200/150  Суфле куриное с рисом 90/80  Икра свекольная 130/110  Хлеб пшеничный28/21  хлеб ржаной 38/30  Компот из свежих плодов  180/150 | Запеканка из творога 100/80  Повидло 30/25  Кофейный напиток с молоком 180/150 |
| 9 | Вареники ленивые 130/100  Соус сметанный 25/22  Чай сладкий с молоком 180/150  Хлеб с маслом 33/27 | Фрукты  100/100 | Салат по сезону70/50  Суп картофельный с мясными фрикадельками 180/150  Рыба тушенная в томате с овощами 120/100  Картофельное пюре 200/180  Хлеб пшеничный28/21  хлеб ржаной 38/31  Компот из сока и сухофруктов 180/160 | Пирог с капустой 80/80  Чай с сахаром 180/150 |
| 10 | Макароны запеченные с яйцом 140/90  Икра кабачковая с растительным маслом 70/50  Хлеб пшеничный 28/21  Чай с сахаром  180/150 | Фрукты  100/100 | Салат по сезону70/50  Суп картофельный 180/150  Печень тушенная в сметане  90/75  Гарнир сложный (рис отварной, овощи тушенные)150/130  Хлеб пшеничный28/21  Хлеб ржаной 38/30  Компот из сухофруктов180/150 | Печенье сахарное 40/20  Молоко кипяченное  200/180 |