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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Завтрак** | **Второй завтрак 10.00 ч.** | **Обед** | **Полдник** |
| 1 | Омлет с зеленым горошком100/65Икра кабачковая с растительным маслом 70/50Чай с сахаром 180/150Хлеб с маслом 33/27Сыр порционный 10/6 |  Фрукты 100/100 | Салат по сезону 70/50 Суп крестьянский с крупой180/150Голубцы ленивые 200/180Соки овощные, фруктовые, ягодные 180/180Хлеб пшеничный 28/21Хлеб ржаной 38/30 | Печенье сахарное 40/20Молоко кипяченное 200/180 |
| 2 | Салат по сезону 70/50Рыба запеченная в омлете 120/100Чай с сахаром 180/150Хлеб с маслом 33/27 | Кисломолочный напиток 200/180 | Салат по сезону 70/50Борщ с капустой и картофелем 200/150Жаркое по – домашнему 210/180Хлеб пшеничный 28/21Хлеб ржаной 38/30Компот из свежих плодов 180/150 | Сырники из творога запеченные 100/80Соус сметанный 25/22Кофейный напиток с молоком180/150  |
| 3 | Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая 200/130 Чай с сахаром 180/150Хлеб с маслом 33/27Сыр порционный 10/6 | Фрукты100/100  | Салат по сезону 70/50Суп картофельный 180/150Куринные биточки (котлета, шницель) 90/80Каша гречневая 160/110Соус сметанный с томатом и луком 25/25 Хлеб пшеничный 28/21хлеб ржаной 38/30Кисель из сока плодового (ягодного натурального с вит. Или сок) 170/160 | Ватрушка с творогом 90/80Какао с молоком 170/165 |
| 4 | Оладьи из печени 80/65Яйцо варенное 41/41Салат по сезону 70/50Чай с сахаром 180/150Хлеб с маслом 33/27Сыр порционный 10/6 | Фрукты100/100 | Салат по сезону 70/50Суп картофельный с фрикадельками из птицы 180/150Котлеты рыбные любительские 90/80 Гарнир сложный (рис отварной, овощи тушенные)150/130Хлеб пшеничный 28/21хлеб ржаной 38/30Соки овощные Фруктовые, ягодные)180/180 | Печенье сахарное 40/20Кисломолочный напиток 200/180 |
| 5 | Каша манная с изюмом и с яблоками 200/130Хлеб с маслом и яйцом 55/55Чай сладкий с молоком 180/150 | Яблоко 100/100 | Салат по сезону 70/50Суп картофельный с клецками 180/150Котлета (биточки, шницель) 90/80Макаронные изделия отварные с овощами 140/90Хлеб пшеничный 28/21Хлеб ржаной 38/30Компот из сухофруктов 180/150 | Вафли 14/14Кофейный напиток с молоком 180/150  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | Каша пшенная молочная жидкая 180/130Хлеб с маслом 33/27Чай с сахаром 180/150Омлет с сыром 100/65 | Фрукты100/100 | Салат по сезону 70/50Суп картофельный с макаронными изделиями 180/150Плов из мяса 200/180Хлеб пшеничный 28/21хлеб ржаной 38/30Компот из сухофруктов180/150 | Вафли 14/14Молоко кипяченное200/180 |
| 7 | Сельдь с луком 80/80Картофель запеченный с растительным маслом 190/170Яйцо варенное 41/41Чай с сахаром 180/150Хлеб с маслом 33/27 | Соки(овощные,фруктовые,ягодные)180/180 | Салат по сезону70/50Борщь с капустой и картофелем 200/150Гуляешь из мяса 80/70Каша пшеничная 150/100Хлеб пшеничный 28/21Хлеб ржаной 38/30Компот из свежих плодов180/150 | Каша вязкая с изюмом150/150Какао с молоком170/165 |
| 8 | Каша гречневая вязкая на молоке 180/130Чай с сахаром 180/150Сыр порционный10/6Хлеб с маслом и яйцом 55/55 | Кисломолочный напиток200/180 | Салат по сезону 70/50Суп картофельный с бобовыми 200/150Суфле куриное с рисом 90/80Икра свекольная 130/110Хлеб пшеничный28/21хлеб ржаной 38/30Компот из свежих плодов180/150 | Запеканка из творога 100/80Повидло 30/25Кофейный напиток с молоком 180/150 |
| 9 | Вареники ленивые 130/100Соус сметанный 25/22Чай сладкий с молоком 180/150Хлеб с маслом 33/27 | Фрукты100/100 | Салат по сезону70/50Суп картофельный с мясными фрикадельками 180/150Рыба тушенная в томате с овощами 120/100Картофельное пюре 200/180Хлеб пшеничный28/21хлеб ржаной 38/31Компот из сока и сухофруктов 180/160 | Пирог с капустой 80/80Чай с сахаром 180/150 |
| 10 | Макароны запеченные с яйцом 140/90Икра кабачковая с растительным маслом 70/50Хлеб пшеничный 28/21Чай с сахаром180/150 | Фрукты100/100 | Салат по сезону70/50Суп картофельный 180/150Печень тушенная в сметане90/75Гарнир сложный (рис отварной, овощи тушенные)150/130Хлеб пшеничный28/21Хлеб ржаной 38/30Компот из сухофруктов180/150 | Печенье сахарное 40/20Молоко кипяченное200/180 |