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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **День** | **Время приема пищи** | **Фото блюда** |
| **1** | **Завтрак**  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 | C:\Users\User\Desktop\1-й день завтрак.jpg |
|  | **Второй завтрак**  Фрукты 100/100 | C:\Users\User\Desktop\питание\2-й звт..jpg |
|  | **Обед**  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 | **C:\Users\User\Desktop\1-й день обед.jpg** |
|  | **Полдник**  Печенье сахарное 40/20  Молоко кипяченное 200/180 |  |
| **2** | **Завтрак**  Салат по сезону 70/50  Рыба запеченная в омлете 120/100  Чай с сахаром 180/150  Хлеб с маслом 33/27 | C:\Users\User\Desktop\питание\2-й день завтрак (2).jpg |
|  | **Второй завтрак**  Кисломолочный напиток 200/180 | C:\Users\User\Desktop\8-й день  и 2-й день  2-й завтрак.jpg |
|  | **Обед**  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 | C:\Users\User\Desktop\питание\2-й день обед.jpg |
|  | **Полдник**  Сырники из творога запеченные 100/80  Соус сметанный 25/22  Кофейный напиток с молоком  180/150 |  |
| **3** | **Завтрак**  Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая 200/130  Чай с сахаром 180/150  Хлеб с маслом 33/27  Сыр порционный 10/6 | C:\Users\User\Desktop\питание\3-й день завтрак.jpg |
|  | **Второй завтрак**  Фрукты  100/100 | C:\Users\User\Desktop\питание\2-й звт..jpg |
|  | **Обед**  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 | C:\Users\User\Desktop\питание\3-й день день обед.jpg |
|  | **Полдник**  Ватрушка с творогом 90/80  Какао с молоком 170/165 | C:\Users\User\Desktop\2-й день , полдник.jpg |
| **4** | **Завтрак**  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 | C:\Users\User\Desktop\питание\4-й день завтрак.jpg |
|  | **Второй завтрак**  Фрукты  100/100 | C:\Users\User\Desktop\питание\2-й звт..jpg |
|  | **Обед**  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 | C:\Users\User\Desktop\питание\4-й день обед.jpg |
|  | **Полдник**  Печенье сахарное 40/20  Кисломолочный напиток  200/180 |  |
| **5** | **Завтрак**  Каша манная с изюмом и с яблоками  Хлеб с маслом и яйцом  Чай сладкий с молоком | C:\Users\User\Desktop\питание\5-й день завтрак.jpg |
|  | **Второй завтрак**  Фрукты 100/100 | C:\Users\User\Desktop\питание\2-й звт..jpg |
|  | **Обед**  Салат по сезону  Суп картофельный с клецками  Котлета (биточки, шницель)  Макаронные изделия с овощами  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  Компот с сухофруктами | C:\Users\User\Desktop\питание\5-й день обед.jpg |
|  | **Полдник**  Вафли  Кофейный напиток с молоком | C:\Users\User\Desktop\питание\6-й день полдник и 5-й день.jpg |
| **6** | **Завтрак**  Каша пшенная молочная жидкая 180/130  Хлеб с маслом 33/27  Чай с сахаром 180/150  Омлет с сыром 100/65 | C:\Users\User\Desktop\6-й завтрак.jpg |
|  | **Второй завтрак**  Фрукты  100/100 | C:\Users\User\Desktop\питание\2-й звт..jpg |
|  | **Обед**  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 | C:\Users\User\Desktop\6-й день обед.jpg |
|  | **Полдник**  Вафли 14/14  Молоко кипяченное  200/180 | C:\Users\User\Desktop\питание\6-й день полдник и 5-й день.jpg |
| **7** | **Завтрак**  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 | C:\Users\User\Desktop\7A634415-EC45-40D2-AFED-9FEB805D0E55.jpeg |
|  | **Второй завтрак**  Соки  (овощные,  фруктовые,  ягодные)  180/180 | C:\Users\User\Desktop\питание\7-й день 2-й завтрак.jpg |
|  | **Обед**  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 | C:\Users\User\Desktop\питание\7-й день обед.jpg |
|  | **Полдник**  Каша вязкая с изюмом  150/150  Какао с молоком  170/165 | C:\Users\User\Desktop\7-й день полдник.jpg |
| **8** | **Завтрак**  Каша гречневая вязкая на молоке 180/130  Чай с сахаром 180/150  Сыр порционный10/6  Хлеб с маслом и яйцом 55/55 | C:\Users\User\Desktop\IMG-20220621-WA0008.jpg |
|  | **Второй завтрак**  Кисломолочный напиток  200/180 | C:\Users\User\Desktop\8-й день  и 2-й день  2-й завтрак.jpg |
|  | **Обед**  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 | C:\Users\User\Desktop\8-й день обед.jpg |
|  | **Полдник**  Запеканка из творога 100/80  Повидло 30/25  Кофейный напиток с молоком 180/150 | C:\Users\User\Desktop\8-й день полдник.jpg |
| **9** | **Завтрак**  Вареники ленивые 130/100  Соус сметанный 25/22  Чай сладкий с молоком 180/150  Хлеб с маслом 33/27 | C:\Users\User\Desktop\9-й день завтрак.jpg |
|  | **Второй завтрак**  Фрукты  100/100 | C:\Users\User\Desktop\питание\2-й звт..jpg |
|  | **Обед**  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 | C:\Users\User\Desktop\IMG-20220620-WA0002.jpg |
|  | **Полдник**  Пирог с капустой 80/80  Чай с сахаром 180/150 | C:\Users\User\Desktop\9-й день полдник (2).jpg |
| **10** | **Завтрак**  Макароны запеченные с яйцом 140/90  Икра кабачковая с растительным маслом 70/50  Хлеб пшеничный 28/21  Чай с сахаром  180/150 | C:\Users\User\Desktop\IMG-20220620-WA0000.jpg |
|  | **Второй завтрак**  Фрукты  100/100 | C:\Users\User\Desktop\питание\2-й звт..jpg |
|  | **Обед**  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 | C:\Users\User\Desktop\питание\7-й день обед.jpg |
|  | **Полдник**  Печенье сахарное 40/20  Молоко кипяченное  200/180 | C:\Users\User\Desktop\1, 4,10-й полдник.jpg |