**Перспективное 10-дневное меню МБДОУ д/с ОВ №4**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** | | **Время приема пищи** | | **Фото блюда** |
| **I** | | **Завтрак**  Каша молочная вязкая с крупой 150/200  Хлеб с маслом 25/5-30/5  Чай с сахаром 150/200 | | C:\Users\7\Desktop\1 ДЕНЬ\ЗАВТРАК (2).jpg |
| **Обед**  Салат по сезону 40/60  Борщ с капустой и картофелем со сметаной 160/200  Жаркое по-домашнему 150/180  Компот из сока фруктового и сухофруктов 150/180  Хлеб ржаной 30/38  Хлеб пшеничный 20/30 | | C:\Users\7\Desktop\1 ДЕНЬ\ОБЕД2.jpg |
| **Полдник**  Ватрушка с творогом 85/90  Кофейный напиток с молоком 180/200 | | C:\Users\7\Desktop\1 ДЕНЬ\ПОЛДНИК.jpg |
| **II** | | **Завтрак**  Каша молочная «Геркулес»  150/200  Хлеб с маслом и сыром  25/5/7-30/5/13  Чай с сахаром 150/200 | | C:\Users\7\Desktop\2 ДЕНЬ\ЗАВТРАК.jpg |
| **Обед**  Суп картофельный 150/200  Голубцы ленивые с мясом и рисом 82/114  Икра овощная (свекольная, морковная) 100/120  Компот из сока фруктового и сухофруктов 150/180  Хлеб ржаной 30/38  Хлеб пшеничный 20/30 | | C:\Users\7\Desktop\2 ДЕНЬ\ОБЕД.jpg |
| **Полдник**  Печенье творожное 130/150  Кисло-молочный напиток  180/200 | | C:\Users\7\Desktop\2 ДЕНЬ\ПОЛДНИК.jpg |
| **III** | **Завтрак**  Омлет натуральный 80/100  Икра кабачковая 40/60  Хлеб с маслом 25/5-30/5  Чай с сахаром 150/200 | | C:\Users\7\Desktop\3 ДЕНЬ\ЗАВТРАК.jpg | |
| **Обед**  Суп картофельный с бобовыми 150/200  Котлета куриная 60/70  Капуста тушеная 120/140  Кисель из сухофруктов 140/170  Хлеб ржаной 30/38  Хлеб пшеничный 20/30 | | C:\Users\7\Desktop\3 ДЕНЬ\ОБЕД.jpg | |
| **Полдник**  Оладьи с повидлом 80/80  25/25  Какао с молоком 180/200 | | H:\булочка.jpg | |
| **IV** | **Завтрак**  Каша молочная вязкая с крупой 150/200  Хлеб с маслом 25/5-30/5  Чай с сахаром 150/200 | | C:\Users\7\Desktop\4 ДЕНЬ\ЗАВТРАК.jpg | |
| **Обед**  Суп картофельный с мясными фрикадельками 170/200  Сельдь в масле или рыба тушенная в томате с овощами 60/80  Картофельное пюре 110/130  Компот из сухофруктов 150/180  Хлеб ржаной 30/38  Хлеб пшеничный 20/30 | | C:\Users\7\Desktop\Новая папка (3)\DSC04191.JPG | |
| **Полдник**  Булочка домашняя 50/70  Кисло-молочный напиток  180/200 | | H:\Булочка домашняя.jpg | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **V** | **Завтрак**  Котлета рыбная с капустой и морковью запеч. 60/80  Соус томатный с овощами 15/15  Хлеб с маслом и сыром 25/5/7-30/5/13  Чай сладкий 150/200 | C:\Users\7\Desktop\5 ДЕНЬ\ЗАВТРАК.jpg |
| **Обед**  Салат из моркови 40/60  Суп картофельный с клецками 150/200  Запеканка из печени с рисом со сметанным соусом 150/180  Компот из сока фруктового и сухофруктов 150/180  Хлеб ржаной 30/38  Хлеб пшеничный 20/30 | H:\Обед.jpg |
| **Полдник**  Кондитерское изделие 25/50  Кофейный напиток с молоком 180/200 | C:\Users\7\Desktop\ФОТО МЕНЮ\ПОЛДНИК.jpg |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **VI** | **Завтрак**  Омлет натуральный 80/100  Салат из зеленого горошка консерв.  40/60  Хлеб с маслом 25/5-30/5  Чай сладкий с молоком 150/200 | C:\Users\7\Desktop\6 ДЕНЬ\ЗАВТРАК.jpg |
| **Обед**  Салат по сезону 40/60  Суп свекольный со сметаной 150/200  Тефтели мясо-крупяные 60/80  Картофельное пюре 110/130  Компот из сока фруктового и сухофруктов 150/180  Хлеб ржаной 30/38  Хлеб пшеничный 20/30 | C:\Users\7\Desktop\6 ДЕНЬ\ОБЕД.jpg |
| **Полдник**  Пирожок печеный из сдобного теста с повидлом 60/70  Какао с молоком 180/200 | C:\Users\7\Desktop\6 ДЕНЬ\ПОЛДНИК.jpg |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **VII** | **Завтрак**  Рыба тушеная в томате с овощами 110/130  Хлеб с маслом 25/5-30/5  Чай с сахаром 150/200 | C:\Users\7\Desktop\7 ДЕНЬ\ЗАВТРАК.jpg |
| **Обед**  Салат по сезону 40/60  Суп крестьянский с крупой 150/200  Плов из мяса 150/180  Компот из сока фруктового и сухофруктов 150/180  Хлеб ржаной 30/38  Хлеб пшеничный 20/30 | C:\Users\7\Desktop\7 ДЕНЬ\ОБЕД.jpg |
| **Полдник**  Макаронные изделия с маслом и сыром 100/150  Кофейный напиток с молоком 180/200 | C:\Users\7\Desktop\7 ДЕНЬ\ПОЛДНИК (2).jpg |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **VIII** | **Завтрак**  Каша рассыпчатая 100/150  Яйцо вареное 20/20  Горошек зеленый консервированный 30/30  Хлеб с маслом 25/5-30/5  Чай с сахаром 150/200 | C:\Users\7\Desktop\8 ДЕНЬ\IMG_20220413_083208.jpg |
| **Обед**  Салат из свеклы и моркови 40/60  Борщ с капустой и картофелем со сметаной 160/200  Гуляш 60/80  Каша рассыпчатая 100/150  Кисель из сухофруктов 140/170  Хлеб ржаной 30/38  Хлеб пшеничный 20/30 | C:\Users\ДС4\Downloads\IMG_20250219_134957.jpg |
| **Полдник**  Запеканка из творога 85/130  Соус сметанный сладкий 20/20  Молоко кипяченное 180/200 | C:\Users\7\Desktop\8 ДЕНЬ\ПОЛДНИК.jpg |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **IX** | **Завтрак**  Каша молочная вязкая 150/200  Хлеб с маслом и сыром 25/5/7-30/5/13  Чай с сахаром 150/200 | H:\завтрак.jpg |
| **Обед**  Суп картофельный с клецками 150/200  Рагу из птицы 150/200  Икра овощная (свекольная, кабачковая, морковная) 40/60  Компот из сухофруктов 150/180  Хлеб ржаной 30/38  Хлеб пшеничный 20/30 | C:\Users\7\Desktop\9 ДЕНЬ\IMG_20220414_120542.jpg |
| **Полдник**  Ватрушка с творогом 85/90  Кисло-молочный напиток 180/200 | C:\Users\7\Desktop\9 ДЕНЬ\IMG_20220414_144519.jpg |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **X** | **Завтрак**  Рагу овощное 130/150  Яйцо вареное 20/20  Хлеб с маслом 25/5-30/5  Чай с сахаром150/200 | C:\Users\7\Desktop\10 ДЕНЬ\ЗАВТРАК.jpg |
| **Обед**  Салат из квашеной капусты с зел. горошком консерв. 40/60  Суп картофельный с мясными фрикадельками 170/200  Макаронник с печенью со сметанным соусом 150/180  Компот из сока фруктового и сухофруктов 150/180  Хлеб ржаной 30/38  Хлеб пшеничный 20/30 | C:\Users\7\Desktop\10 ДЕНЬ\ОБЕД.jpg |
| **Полдник**  Кондитерское изделие 25/50  Молоко кипяченное 180/200 | C:\Users\7\Desktop\10 ДЕНЬ\ПОЛДНИК 2.jpg |