**Перспективное десятидневное меню в МБДОУ д/с комбинированного вида № 1.**

***1 неделя***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Время приема пищи** | **Вес порции**  **Сад/ясли** | **Фото блюда** |
| **1** | **ЗАВТРАК**  Каша пшенная молочная  Хлеб с маслом  Чай | 200/150  30/7  25/5  180/150 | понедельник 1.jpg |
| **2-ОЙ ЗАВТРАК**  Фрукты (яблоко) | 100/90 | 2 завтрак.jpeg |
| **ОБЕД**  Суп картофельный с макаронами  Голубцы ленивые с мясом  Яйцо вареное  Компот  Хлеб ржаной/  пшеничный | 200/150  160/140  40/40  180/150  68/50 | понедельник 2.jpeg |
| **ПОЛДНИК**  Булочка  «Творожная»  Кисло-молочный напиток | 70/70  200/150 | понедельник 3.jpeg |
| **2** | **ЗАВТРАК**  Рыба тушеная с овощами  Хлеб с маслом  Чай | 120/110  30/7  25/5  180/150 | вторник 1.jpeg |
| **2-ОЙ ЗАВТРАК**  Сок | 150/120 | 2 ой завтрак.jpeg |
| **Обед**  Свекольник  Пюре картофельное Гуляш  Салат  Компот  Хлеб | 200/150  160/150  90/70  60/40  180/150  68/50 | вторник 2.jpg |
|  | **Полдник**  Макароны отварные с маслом  Какао | 150/100  180/150 | вторник 3.jpeg |
| **3** | **Завтрак**  Каша манная молочная  Хлеб с маслом и сыром  Чай | 200/150  30/7/11  25/5/10  180/150 | среда 1.jpg |
| **2-ОЙ ЗАВТРАК**  Яблоко | 100/90 | 2 завтрак.jpeg |
| **Обед**  Суп крестьянский  Тефтеля мясная  Икра овощная Компот  Хлеб | 200/150  100/80  120/100  180/150  68/50 | среда 2.jpg |
|  | **Полдник**  Оладьи с повидлом    Молоко | 100/80  180/150 | среда 3.jpeg |
| **4** | **Завтрак**  Каша гречневая молочная  Хлеб с маслом и сыром  Чай | 200/150  30/7/11  25/5/10  180/150 | четверг 1.jpeg |
| **2-ОЙ ЗАВТРАК**  Фрукты | 100/90 | 2 завтрак.jpeg |
| **Обед**  Суп картофельный с фрикадельками Каша гречневая  Гуляш  Салат  Компот  Хлеб | 200/150  160/150  80/60  60/40  180/150  68/50 | четверг 2.jpeg |
| **Полдник**  Творожный пудинг со сметанным соусом    Кофе с молоком | 100/70  180/150 | четверг 3.jpg |
| **5** | **Завтрак**  Омлет  Икра кабачковая  Хлеб с маслом  Чай | 90/90  60/40  30/7  25/5  180/150 | пятница 1.jpeg |
| **2-ОЙ ЗАВТРАК**  Фрукты | 100/90 | 2 завтрак.jpeg |
| **Обед**  Борщ  Каша рассыпчатая Птица тушеная  Салат  Компот  Хлеб | 200/150  160/120  80/70  60/40  180/150  68/50 | пятница 2.jpg |
| **Полдник**  Кондитерское изделие    Молоко | 75/45  180/150 | пятница 3.jpg |

***2 неделя***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День** | **Время приема пищи** | **Вес порции**  **Сад/ясли** | **Фото блюда** |
| **1** | **Завтрак**  Каша рисовая молочная  Хлеб с маслом  Чай | 200/150  30/7  25/5  180/150 | понедельник 1.jpg |
| **2-ОЙ ЗАВТРАК**  Фрукты | 100/90 | 2 завтрак.jpeg |
| **Обед**  Суп картофельный с клецками  Капуста тушеная  Котлета мясная Компот  Хлеб | 200/150  160/140  80/80  180/150  68/50 | понедельник 2.jpg |
| **Полдник**  Пирог открытый  Кефир | 80/70  200/150 | понедельник 3.jpg |
| **2** | **Завтрак**  Рыба тушеная с овощами  Яйцо вареное  Хлеб с маслом  Чай | 120/110  40/40  30/7  25/5  180/150 | вторник 1.jpg |
| **2-ОЙ ЗАВТРАК**  Сок | 150/120 | 2 ой завтрак.jpeg |
| **Обед**  Борщ  Жаркое по-домашнему  Салат  Кисель фруктовый Хлеб | 200/150  160/140  60/40  180/150  68/50 | вторник 2.jpeg |
| **Полдник**  Сырники со сметанным соусом  Какао | 80/60  180/150 | вторник 3.jpg |
| **3** | **Завтрак**  Каша манная молочная  Хлеб с маслом и сыром  Чай | 200/150  30/7/11  25/5/10  180/150 | среда 1.jpeg |
| **2-ОЙ ЗАВТРАК**  Фрукты | 100/90 | 2 завтрак.jpeg |
| **Обед**  Суп картофельный с мясом  Зразы мясные с яйцом  Макароны отварные  Салат  Компот  Хлеб | 200/150  100/100  150/100  60/40  180/150  68/50 | среда 2.jpg |
| **Полдник**  Пирожки печеные  Кисломолочный напиток | 75/75  200/150 | среда 3.jpg |
| **4** | **Завтрак**  Каша «Геркулес» молочная  Хлеб с маслом и сыром  Чай | 200/150  30/7/11  25/5/10  180/150 | четверг 1.jpeg |
| **2-ОЙ ЗАВТРАК**  Яблоко | 100/90 | 2 завтрак.jpeg |
| **Обед**  Борщ  Жаркое по- домашнему  Салат  Компот  Хлеб | 200/150  160/140  60/40  180/150  68/50 | четверг 2.jpg |
| **Полдник**  Пудинг из творога со сметанным соусом  Кофе с молоком | 100/70  180/150 | четверг 3.jpg |
| **5** | **Завтрак**  Омлет  Салат  Хлеб с маслом  Чай | 90/90  60/40  30/7  25/5  180/150 | пятница 1.jpg |
| **2-ОЙ ЗАВТРАК**  Фрукты | 100/90 | 2 завтрак.jpeg |
| **Обед**  Суп картофельный с фрикадельками  Каша рассыпчатая Печень по-строганоновски  Салат  Компот  Хлеб | 200/150  160/120  80/60  60/40  180/150  68/50 | пятница 2.jpg |
| **Полдник**  Кондитерское изделие  Кисломолочный напиток | 75/45  180/150 | пятница 3.jpg |