

**Ежедневное меню на июль 2021г.
МБДОУ д/с «Теремок» п. Лев Толстой**

Прием пищи	Наименование блюда	выход
01 июля		
завтрак	каша вязкая из смеси круп	200/5
	кофейный напиток с молоком	180
	бутерброд с маслом сливочным	30/5
второй завтрак	апельсин	100
обед	борщ с капустой и картофелем	250
	сметана 15%	10
	картофельное пюре	150
	рыба, запеченная с морковью	80
	компот из сухофруктов	180
	хлеб пшеничный	20
	хлеб ржаной	40
уплотненный полдник	салат из картофеля с соленым огурцом	60
	тефтели мясные	80/80
	сок	180
	хлеб пшеничный	20
02 июля		
завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	200
	чай с лимоном	180
	бутерброд с маслом сливочным	30/5
второй завтрак	яблоко	100
обед	рассольник ленинградский	250
	сметана 15%	10
	плов из птицы	80/130
	Салат из свежих огурцов и помидоров	60
	кисель плодово-ягодный	180
	хлеб ржаной	40
	хлеб пшеничный	20
уплотненный полдник	запеканка из творога с морковью	100
	повидло	25

	Молоко кипяченое	180
	хлеб пшеничный	20
05 июля		
завтрак	яйцо вареное	40
	макаронны отварные с маслом сливочным	150/5
	чай с сахаром	180
	масло сливочное	5
	печенье	21
второй завтрак	банан	100
обед	суп гороховый с гречками	250/10
	картофельное пюре	150
	рыба, тушенная с овощами	80
	компот из сухофруктов	180
	хлеб ржаной	40
	хлеб пшеничный	20
уплотненный полдник	суп молочный пшеничный	200
	ватрушка с повидлом	35
	кофейный напиток с молоком	180
	сыр	10
	хлеб пшеничный	20
06 июля		
завтрак	каша жидкая рисовая	210
	какао с молоком	180
	бутерброд с маслом	30/5
	сыр	10
второй завтрак	кефир 3,2 %	150
обед	щи из свежей капусты с картофелем	250
	сметана 15%	10
	каша рассыпчатая гречневая	150
	котлета рубленая	80
	Салат из свежих огурцов и помидоров	60
	компот из свежих яблок	180
	хлеб ржаной	40
	хлеб пшеничный	20
уплотненный полдник	сырники из творога	100
	молоко сгущенное	25
	сок	180
	хлеб пшеничный	20
07 июля		
завтрак	каша овсяная жидкая с маслом и сахаром	200/5
	чай с молоком	180
	бутерброд с маслом сливочным	30/5
второй	апельсин	100

завтрак		
обед	суп с клецками	250/20
	голубцы ленивые	160
	соус сметанный	30
	Кисель плодово-ягодный	180
	хлеб пшеничный	20
	хлеб ржаной	40
уплотненный полдник	зефир	40
	рыба, запеченная в омлете	120
	напиток из шиповника	180
	хлеб пшеничный	20
08 июля		
завтрак	каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	210
	кофейный напиток с молоком	180
	бутерброд с маслом сливочным	30/5
второй завтрак	Йогурт 2,5%	150
обед	свекольник	250
	жаркое по-домашнему	175
	Салат из свежих огурцов	60
	компот из сухофруктов	180
	хлеб ржаной	40
	хлеб пшеничный	20
уплотненный полдник	пудинг из творога (запеченный)	100
	соус молочный (сладкий)	30
	молоко кипяченое	180
	хлеб пшеничный	20
09 июля		
завтрак	каша жидкая манная	210
	Чай с сахаром	180
	бутерброд с маслом сливочным	30/5
второй завтрак	Яблоко	100
обед	Суп - лапша домашняя	250
	Рис отварной с маслом сливочным	150/5
	Котлета, рубленая из птицы	80
	Салат из свежих огурцов и помидор	60
	Сок	180
	хлеб ржаной	40
	хлеб пшеничный	20
уплотненный полдник	Капуста тушеная	120
	Рыба отварная	80

	Компот из апельсин	180
	хлеб пшеничный	20
12 июля		
завтрак	каша рассыпчатая гречневая со сливочным маслом	160
	яйцо вареное	40
	чай с сахаром	180
	масло сливочное	5
	печенье	20
второй завтрак	банан	100
обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	60
	суп Крестьянский со сметаной	250/10
	картофельное пюре	150
	котлета рыбная	80
	компот из сухофруктов	180
	хлеб ржаной	40
	хлеб пшеничный	20
уплотненный полдник	крэндель сахарный	50
	каша овсяная жидкая с маслом и сахаром	210
	кофейный напиток с молоком	180
	сыр	10
	Хлеб пшеничный	20
13 июля		
завтрак	каша вязкая пшеничная	210
	какао с молоком	180
	бутерброд с маслом сливочным	30/5
	сыр	10
второй завтрак	йогурт 2,5 %	150
обед	суп рыбный с консервами	250
	рагу из овощей	155
	котлета рубленая	80
	кисель из натурального сока	180
	хлеб ржаной	40
	хлеб пшеничный	20
уплотненный полдник	вареники ленивые (отварные)	110
	Компот из апельсин	180
	хлеб пшеничный	20
14 июля		
завтрак	каша манная жидкая	200
	чай с молоком	180
	бутерброд с маслом сливочным	30/5
второй завтрак	апельсин	100

обед	суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20
	макаронные изделия с маслом сливочным	150/5
	гуляш из отварного мяса	100
	компот из свежих яблок	180
	хлеб ржаной	40
	хлеб пшеничный	20
уплотненный полдник	Салат из свежих огурцов и помидоров	60
	омлет	85
	напиток из шиповника	180
	хлеб пшеничный	20
15 июля		
завтрак	каша вязкая из смеси круп	200/5
	кофейный напиток с молоком	180
	бутерброд с маслом сливочным	30/5
второй завтрак	Кефир 3,2%	150
обед	борщ с капустой и картофелем	250
	сметана 15%	10
	картофельное пюре	150
	рыба, запеченная с морковью	80
	компот из сухофруктов	180
	хлеб пшеничный	20
	хлеб ржаной	40
уплотненный полдник	салат из картофеля с зеленым горошком	60
	тефтели мясные	80/80
	сок	180
	хлеб пшеничный	20
16 июля		
завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	200
	чай с лимоном	180
	бутерброд с маслом сливочным	30/5
второй завтрак	яблоко	100
обед	рассольник ленинградский	250
	сметана 15%	10
	плов из птицы	80/130
	Салат из свежих огурцов и помидоров	60
	кисель плодово-ягодный	180
	хлеб ржаной	40
	хлеб пшеничный	20
уплотненный полдник	запеканка из творога с морковью	100
	повидло	25
	Молоко кипяченое	180
	хлеб пшеничный	20

19 июля		
завтрак	яйцо вареное	40
	макароны отварные с маслом сливочным	150/5
	чай с сахаром	180
	масло сливочное	5
	печенье	21
второй завтрак	банан	100
обед	суп гороховый с гренками	250/10
	картофельное пюре	150
	рыба, тушенная с овощами	80
	компот из сухофруктов	180
	хлеб ржаной	40
	хлеб пшеничный	20
уплотненный полдник	суп молочный пшеничный	200
	ватрушка с повидлом	35
	кофейный напиток с молоком	180
	сыр	10
	хлеб пшеничный	20
20 июля		
завтрак	каша жидкая рисовая	210
	какао с молоком	180
	бутерброд с маслом	30/5
	сыр	10
второй завтрак	кефир 3,2 %	150
обед	щи из свежей капусты с картофелем	250
	сметана 15%	10
	каша рассыпчатая гречневая	150
	котлета рубленая	80
	Салат из свежих огурцов и помидоров	60
	компот из свежих яблок	180
	хлеб ржаной	40
	хлеб пшеничный	20
уплотненный полдник	сырники из творога	100
	молоко сгущенное	25
	сок	180
	хлеб пшеничный	20
21 июля		
завтрак	каша овсяная жидкая с маслом и сахаром	200/5
	чай с молоком	180
	бутерброд с маслом сливочным	30/5
второй завтрак	апельсин	100

обед	суп с клецками	250/20
	голубцы ленивые	160
	соус сметанный	30
	Кисель плодово-ягодный	180
	хлеб пшеничный	20
	хлеб ржаной	40
уплотненный полдник	зефир	40
	рыба, запеченная в омлете	120
	напиток из шиповника	180
	хлеб пшеничный	20
22 июля		
завтрак	каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	210
	кофейный напиток с молоком	180
	бутерброд с маслом сливочным	30/5
второй завтрак	Йогурт 2,5%	150
обед	свекольник	250
	жаркое по-домашнему	175
	Салат из свежих огурцов	60
	компот из сухофруктов	180
	хлеб ржаной	40
	хлеб пшеничный	20
уплотненный полдник	пудинг из творога (запеченный)	100
	соус молочный (сладкий)	30
	молоко кипяченое	180
	хлеб пшеничный	20
23 июля		
завтрак	каша жидкая манная	210
	Чай с сахаром	180
	бутерброд с маслом сливочным	30/5
второй завтрак	Яблоко	100
обед	Суп - лапша домашняя	250
	Рис отварной с маслом сливочным	150/5
	Котлета, рубленая из птицы	80
	Салат из свежих огурцов и помидор	60
	Сок	180
	хлеб ржаной	40
	хлеб пшеничный	20
уплотненный полдник	Капуста тушеная	120
	Рыба отварная	80
	Компот из апельсин	180
	хлеб пшеничный	20

26 июля		
завтрак	каша рассыпчатая гречневая со сливочным маслом	160
	яйцо вареное	40
	чай с сахаром	180
	масло сливочное	5
	печенье	20
второй завтрак	банан	100
обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	60
	суп Крестьянский со сметаной	250/10
	картофельное пюре	150
	котлета рыбная	80
	компот из сухофруктов	180
	хлеб ржаной	40
	хлеб пшеничный	20
уплотненный полдник	крендель сахарный	50
	каша овсяная жидкая с маслом и сахаром	210
	кофейный напиток с молоком	180
	сыр	10
	Хлеб пшеничный	20
27 июля		
завтрак	каша вязкая пшенная	210
	какао с молоком	180
	бутерброд с маслом сливочным	30/5
	сыр	10
второй завтрак	йогурт 2,5 %	150
обед	суп рыбный с консервами	250
	рагу из овощей	155
	котлета рубленая	80
	кисель из натурального сока	180
	хлеб ржаной	40
	хлеб пшеничный	20
уплотненный полдник	вареники ленивые (отварные)	110
	Компот из апельсинов	180
	хлеб пшеничный	20
28 июля		
завтрак	каша манная жидкая	200
	чай с молоком	180
	бутерброд с маслом сливочным	30/5
второй завтрак	апельсин	100
обед	суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20
	макаронные изделия с маслом сливочным	150/5

	гуляш из отварного мяса	100
	компот из свежих яблок	180
	хлеб ржаной	40
	хлеб пшеничный	20
уплотненный полдник	Салат из свежих огурцов и помидоров	60
	омлет	85
	напиток из шиповника	180
	хлеб пшеничный	20
29 июля		
завтрак	каша вязкая из смеси круп	200/5
	кофейный напиток с молоком	180
	бутерброд с маслом сливочным	30/5
второй завтрак	Кефир 3,2%	150
обед	борщ с капустой и картофелем	250
	сметана 15%	10
	картофельное пюре	150
	рыба, запеченная с морковью	80
	компот из сухофруктов	180
	хлеб пшеничный	20
	хлеб ржаной	40
уплотненный полдник	салат из картофеля с зеленым горошком	60
	тефтели мясные	80/80
	сок	180
	хлеб пшеничный	20
30 июля		
завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	200
	чай с лимоном	180
	бутерброд с маслом сливочным	30/5
второй завтрак	яблоко	100
обед	рассольник ленинградский	250
	сметана 15%	10
	плов из птицы	80/130
	Салат из свежих огурцов и помидоров	60
	кисель плодово-ягодный	180
	хлеб ржаной	40
	хлеб пшеничный	20
уплотненный полдник	запеканка из творога с морковью	100
	повидло	25
	Молоко кипяченое	180
	хлеб пшеничный	20