

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

1 марта		
		ясли/сад
завтрак	каша рассыпчатая гречневая со сливочным маслом	120/160
	яйцо вареное	20/40
	чай с сахаром	150/180
	масло сливочное	5/5
	печенье	18/18
второй завтрак	банан	100/100
обед	суп Крестьянский со сметаной	200/8 250 10
	картофельное пюре	120 150
	котлета рыбная любительская	60/80
	компот из сухофруктов	150/180
	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20
уплотненный полдник	крендель сахарный	50/50
	каша овсяная жидкая с маслом и сахаром	160/210
	кофейный напиток с молоком	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
	сыр	8/10
2 марта		
завтрак	каша вязкая пшеничная	158/210
	какао с молоком	150/180
	бутерброд с маслом сливочным	20/5 30/5
второй завтрак	йогурт 2%	100/150
обед	суп рыбный с консервами	200/250
	рагу из овощей	105/155
	котлета рубленая	60/80
	кисель из натурального сока	150/180
	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20
уплотненный полдник	вареники ленивые (отварные)	55/110
	Компот из апельсин	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
3 марта		
завтрак	каша манная жидкая	150/200
	чай с молоком	150/180

	бутерброд с маслом сливочным	20/5 30/5
второй завтрак	апельсин	100/100
обед	суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20 250/20
	макаронные изделия с маслом сливочным	120/4 150/5
	гуляш из отварного мяса	60/100
	компот из свежих яблок	150/180
	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20
уплотненный полдник	винегрет	40/60
	омлет	65/85
	напиток из шиповника	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
4 марта		
завтрак	каша вязкая из смеси круп	150/4 200/5
	кофейный напиток с молоком	150/180
	бутерброд с маслом сливочным	20/5 30/5
второй завтрак	ряженка	100/150
обед	борщ с капустой и картофелем	200/250
	сметана 15%	8/10
	картофельное пюре	120/150
	рыба, запеченная с морковью	60/80
	компот из сухофруктов	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
	хлеб ржаной	30/40
уплотненный полдник	салат "Зимний"	40/60
	тефтели мясные	60/60 80/80
	сок	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
5 марта		
завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	150/200
	чай с лимоном	150/180
	бутерброд с маслом сливочным	20/5 30/5
второй завтрак	яблоко	100/100
обед	рассольник ленинградский	200/250
	сметана 15%	8/10

	плов из птицы	60/100 80/130
	салат из свеклы с солеными огурцами	40/60
	кисель из повидла	150/180
	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20
уплотненный полдник	запеканка из творога с морковью	50/100
	повидло	20/25
	компот из апельсин	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
9 марта		
завтрак	яйцо вареное	20/40
	макароны отварные с маслом сливочным	120/4 150/5
	чай с сахаром	150/180
	масло сливочное	5/5
	печенье	18/18
второй завтрак	банан	100/100
обед	суп гороховый с гречками	200/10 250/10
	картофельное пюре	120/150
	рыба тушеная с овощами	60/80
	компот из сухофруктов	150/180
	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20
уплотненный полдник	суп молочный пшеничный	150/200
	ватрушка с повидлом	30/35
	кофейный напиток с молоком	150/180
	сыр	8/10
	хлеб пшеничный	15/20
10 марта		
завтрак	каша жидкая рисовая	158/210
	какао с молоком	150/180
	бутерброд с маслом	20/5 30/5
второй завтрак	кефир 3,2%	100/150
обед	щи из свежей капусты с картофелем	200/250
	сметана 15%	8/10
	каша рассыпчатая гречневая	120/150
	котлета рубленая	60/80
	салат из горошка зеленого консервированного	15/30
	компот из свежих яблок	150/180

	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20
уплотненный полдник	сырники из творога	50/100
	молоко сгущенное	20/25
	хлеб пшеничный	15/20
	Сок	150/180
11 марта		
завтрак	каша овсяная жидкая с маслом и сахаром	150/5 200/5
	чай с молоком	150/180
	бутерброд с маслом сливочным	20/5 30/5
второй завтрак	апельсин	100/100
обед	суп с клецками	200/20 250/20
	голубцы ленивые	120/160
	соус сметанный	15/30
	кисель из повидла	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
	хлеб ржаной	30/40
уплотненный полдник	зефир	20/40
	рыба, запеченная в омлете	80/120
	напиток из шиповника	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
12 марта		
завтрак	каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	158/210
	кофейный напиток с молоком	150/180
	бутерброд с маслом сливочным	20/5 30/5
второй завтрак	йогурт 2,5%	100/150
обед	свекольник	200/250
	жаркое по-домашнему	150/175
	огурец консервированный	0/50
	компот из сухофруктов	150/180
	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20
уплотненный полдник	пудинг из творога (запеченный)	50/100
	соус молочный (сладкий)	15/30
	молоко кипяченое	150/180
	хлеб пшеничный	15/20

15 марта		
завтрак	каша рассыпчатая гречневая со сливочным маслом	120/160
	яйцо вареное	20/40
	чай с сахаром	150/180
	масло сливочное	5/5
	печенье	18/18
второй завтрак	банан	100/100
обед	суп Крестьянский со сметаной	200/8 250 10
	картофельное пюре	120 150
	котлета рыбная любительская	60/80
	компот из сухофруктов	150/180
	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20
уплотненный полдник	крендель сахарный	50/50
	каша овсяная жидкая с маслом и сахаром	160/210
	кофейный напиток с молоком	150/180
16 марта		
завтрак	каша вязкая пшенная	158/210
	какао с молоком	150/180
	бутерброд с маслом сливочным	20/5 30/5
второй завтрак	йогурт 2%	100/150
обед	суп рыбный с консервами	200/250
	рагу из овощей	105/155
	котлета рубленая	60/80
	кисель из натурального сока	150/180
	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20
уплотненный полдник	вареники ленивые (отварные)	55/110
	Компот из апельсинов	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
17 марта		
завтрак	каша манная жидкая	150/200
	чай с молоком	150/180
	бутерброд с маслом сливочным	20/5 30/5
второй завтрак	апельсин	100/100
обед	суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20 250/20
	макаронные изделия с маслом сливочным	120/4 150/5
	гуляш из отварного мяса	60/100

	компот из свежих яблок	150/180
	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20
уплотненный полдник	винегрет	40/60
	омлет	65/85
	напиток из шиповника	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
18 марта		
завтрак	каша вязкая из смеси круп	150/4 200/5
	кофейный напиток с молоком	150/180
	бутерброд с маслом сливочным	20/5 30/5
второй завтрак	ряженка	100/150
обед	борщ с капустой и картофелем	200/250
	сметана 15%	8/10
	картофельное пюре	120/150
	рыба, запеченная с морковью	60/80
	компот из сухофруктов	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
	хлеб ржаной	30/40
уплотненный полдник	салат "Зимний"	40/60
	тефтели мясные	60/60 80/80
	сок	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
19 марта		
завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	150/200
	чай с лимоном	150/180
	бутерброд с маслом сливочным	20/5 30/5
второй завтрак	яблоко	100/100
обед	рассольник ленинградский	200/250
	сметана 15%	8/10
	плов из птицы	60/100 80/130
	салат из свеклы с солеными огурцами	40/60
	кисель из повидла	150/180
	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20
уплотненный полдник	запеканка из творога с морковью	50/100
	повидло	20/25
	Молоко кипяченое	150/180

	хлеб пшеничный	15/20
22 марта		
завтрак	яйцо вареное	20/40
	макароны отварные с маслом сливочным	120/4 150/5
	чай с сахаром	150/180
	масло сливочное	5/5
	печенье	18/18
второй завтрак	банан	100/100
обед	суп гороховый с гречками	200/10 250/10
	картофельное пюре	120/150
	рыба тушеная с овощами	60/80
	компот из сухофруктов	150/180
	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20
уплотненный полдник	суп молочный пшеничный	150/200
	ватрушка с повидлом	30/35
	сыр	8/10
	хлеб пшеничный	15/20
23 марта		
завтрак	каша жидкая рисовая	158/210
	какао с молоком	150/180
	бутерброд с маслом	20/5 30/5
второй завтрак	кефир 3,2%	100/150
обед	щи из свежей капусты с картофелем	200/250
	сметана 15%	8/10
	каша рассыпчатая гречневая	120/150
	котлета рубленая	60/80
	салат из горошка зеленого консервированного	15/30
	компот из свежих яблок	150/180
	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20
уплотненный полдник	сырники из творога	50/100
	молоко сгущенное	20/25
	сок	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
24 марта		
завтрак	каша овсяная жидкая с маслом и сахаром	150/5 200/5
	чай с молоком	150/180
	бутерброд с маслом сливочным	20/5 30/5

второй завтрак	апельсин	100/100
обед	суп с клецками	200/20 250/20
	голубцы ленивые	120/160
	соус сметанный	15/30
	кисель из повидла	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
	хлеб ржаной	30/40
уплотненный полдник	зефир	20/40
	рыба, запеченная в омлете	80/120
	напиток из шиповника	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
25 марта		
завтрак	каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	158/210
	кофейный напиток с молоком	150/180
	бутерброд с маслом сливочным	20/5 30/5
второй завтрак	йогурт 2,5%	100/150
обед	свекольник	200/250
	жаркое по-домашнему	150/175
	огурец консервированный	0/50
	компот из сухофруктов	150/180
	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20
уплотненный полдник		
	пудинг из творога (запеченный)	50/100
	соус молочный (сладкий)	15/30
	молоко кипяченое	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
26 марта		
завтрак	каша жидкая манная	158/210
	Чай с сахаром	150/180
	бутерброд с маслом сливочным	20/5 30/5
второй завтрак	Яблоко	100/100
обед	Суп - лапша домашняя	200/250
	Рис отварной с маслом сливочным	120/5 150/5
	Котлета рубленая из птицы	60/80
	Салат из свеклы	40/60
	Сок	150/180

	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20
уплотненный полдник		
	Капуста тушеная	100/120
	Сосиска отварная	0/50
	Рыба отварная	50/0
	Булочка «Веснушка»	50/50
	Компот из апельсинов	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
29 марта		
завтрак	каша рассыпчатая гречневая со сливочным маслом	120/160
	яйцо вареное	20/40
	чай с сахаром	150/180
	масло сливочное	5/5
	печенье	18/18
второй завтрак	банан	100/100
обед	суп Крестьянский со сметаной	200/8 250 10
	картофельное пюре	120 150
	котлета рыбная любительская	60/80
	компот из сухофруктов	150/180
	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20
уплотненный полдник	крендель сахарный	50/50
	каша овсяная жидкая с маслом и сахаром	160/210
	кофейный напиток с молоком	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
	сыр	8/10
30 марта		
завтрак	каша вязкая пшеничная	158/210
	какао с молоком	150/180
	бутерброд с маслом сливочным	20/5 30/5
второй завтрак	йогурт 2%	100/150
обед	суп рыбный с консервами	200/250
	рагу из овощей	105/155
	котлета рубленая	60/80
	кисель из натурального сока	150/180
	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20
уплотненный полдник	вареники ленивые (отварные)	55/110
	Компот из апельсинов	150/180

	хлеб пшеничный	15/20
31 марта		
завтрак	каша манная жидкая	150/200
	чай с молоком	150/180
	бутерброд с маслом сливочным	20/5 30/5
второй завтрак	апельсин	100/100
обед	суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20 250/20
	макаронные изделия с маслом сливочным	120/4 150/5
	гуляш из отварного мяса	60/100
	компот из свежих яблок	150/180
	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20
уплотненный полдник	винегрет	40/60
	омлет	65/85
	напиток из шиповника	150/180
	хлеб пшеничный	15/20