

**Ежедневное меню на август 2022г.  
МБДОУ д/с «Теремок» п. Лев Толстой**

<b>01 августа</b>			
Прием пищи	Наименование блюда	ясли/сад	
<b>завтрак</b>	каша рассыпчатая гречневая со сливочным маслом	120/160	
	яйцо вареное	20/40	
	чай с сахаром	150/180	
	масло сливочное	5/5	
	печенье	24/24	
<b>второй завтрак</b>	банан	100/100	
<b>обед</b>	Салат из свежих огурцов и помидор	40/60	
	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	
	<b>уплотненный полдник</b>	крендель сахарный	50/50
	каша геркулесовая жидкая с маслом и сахаром	150/210	
кофейный напиток с молоком	150/180		
Хлеб пшеничный	15/20		
<b>02 августа</b>			
<b>завтрак</b>	каша вязкая пшеничная	158/210	
	какао с молоком	150/180	
	бутерброд с маслом сливочным	20/5 30/5	
	сыр	8/10	
<b>второй завтрак</b>	йогурт 2,5 %	100/150	
<b>обед</b>	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	
<b>уплотненный полдник</b>	вареники ленивые (отварные)	55/110	
	Компот из апельсинов	150/180	

	хлеб пшеничный	15/20
<b>03 августа</b>		
<b>завтрак</b>	каша манная жидкая	150/200
	чай с молоком	150/180
	бутерброд с маслом сливочным	20/5 30/5
<b>второй завтрак</b>	апельсин	100/100
<b>обед</b>	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
<b>уплотненный полдник</b>	Салат из свежих огурцов и помидоров	40/60
	омлет	65/85
	напиток из шиповника	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
<b>04 августа</b>		
<b>завтрак</b>	каша вязкая из смеси круп	150/4 200/5
	кофейный напиток с молоком	150/180
	бутерброд с маслом сливочным	20/5 30/5
<b>второй завтрак</b>	Кефир 3,2 %	100/150
<b>обед</b>	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
<b>уплотненный полдник</b>	салат из картофеля с зеленым горошком	40/60
	тефтели мясные с соусом (2 вариант)	60/60 80/80
	сок	150/180
	хлеб пшеничный	15/20

**05 августа**

<b>завтрак</b>	суп молочный с макаронными изделиями	150/200
	чай с лимоном	150/180
	бутерброд с маслом сливочным	20/5 30/5
<b>второй завтрак</b>	яблоко	100/100
<b>обед</b>	рассольник Ленинградский	200/250
	сметана 15%	8/10
	плов из птицы	60/100 80/130
	салат из свежих огурцов и помидоров	40/60
	кисель плодово-ягодный	150/180
	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20
<b>уплотненный полдник</b>	запеканка из творога с морковью	50/100
	повидло	20/25
	Компот из апельсинов	150/180
	хлеб пшеничный	15/20

**08 августа**

<b>завтрак</b>	яйцо вареное	20/40
	макароны отварные с маслом сливочным	120/4 150/5
	чай с сахаром	150/180
	масло сливочное	5/5
	печенье	24/24
<b>второй завтрак</b>	банан	100/100
<b>обед</b>	суп гороховый с гречками	250/10 200/10
	картофельное пюре	120/150
	рыба, тушенная с овощами	60/80
	компот из сухофруктов	150/180
	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20
<b>уплотненный полдник</b>	суп молочный пшеничный	150/200
	ватрушка с повидлом	35/35
	кофейный напиток с молоком	150/180
	хлеб пшеничный	15/20

### 09 августа

<b>завтрак</b>	каша жидкая рисовая	158/210
	какао с молоком	150/180
	бутерброд с маслом сливочным	20/5 30/5
	сыр	8/10
<b>второй завтрак</b>	кефир 3,2%	100/150
<b>обед</b>	щи из свежей капусты с картофелем	200/250
	сметана 15%	8/10
	каша рассыпчатая гречневая	120/150
	котлета рубленая	60/80
	Салат из свежих помидоров	40/60
	компот из свежих яблок	150/180
	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20
<b>уплотненный полдник</b>	сырники из творога	50/100
	молоко сгущенное	20/25
	сок	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
<b>10 августа</b>		
<b>завтрак</b>	каша овсяная жидкая с маслом и сахаром	150/5 200/5
	чай с молоком	150/180
	бутерброд с маслом сливочным	20/5 30/5
<b>второй завтрак</b>	апельсин	100/100
<b>обед</b>	суп с клецками	200/20 250/20
	голубцы ленивые	120/160
	соус сметанный	15/30
	кисель плодово-ягодный	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
	хлеб ржаной	30/40
<b>уплотненный полдник</b>	зефир	20/40
	рыба, запеченная в омлете	80/120
	напиток из шиповника	150/180
	хлеб пшеничный	15/20

<b>11 августа</b>		
<b>завтрак</b>	каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	158/210
	кофейный напиток с молоком	150/180
	бутерброд с маслом сливочным	20/5 30/5
<b>второй завтрак</b>	Йогурт 2,5 %	100/150
<b>обед</b>	свекольник	200/250
	жаркое по-домашнему	150/175
	Салат из свежих огурцов	40/60
	компот из сухофруктов	150/180
	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20
<b>уплотненный полдник</b>	пудинг из творога (запеченный)	50/100
	соус молочный (сладкий)	15/30
	Чай с лимоном	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
<b>12 августа</b>		
<b>завтрак</b>	каша жидкая манная	158/210
	Чай с молоком	150/180
	бутерброд с маслом сливочным	20/5 30/5
<b>второй завтрак</b>	Яблоко	100/100
<b>обед</b>	Суп – лапша домашняя	200/250
	Рис отварной с маслом сливочным	120/5 150/5
	Котлета, рубленая из птицы	60/80
	Салат из свежих огурцов и помидоров	40/60
	Сок	150/180
	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20
<b>уплотненный полдник</b>	Капуста тушеная	100/120
	Рыба отварная	50/80
	Булочка «Веснушка»	50/50
	Компот из апельсинов	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
<b>15 августа</b>		
<b>завтрак</b>	каша рассыпчатая гречневая со сливочным маслом	120/160

	яйцо вареное	20/40
	чай с сахаром	150/180
	масло сливочное	5/5
	печенье	24/24
<b>второй завтрак</b>	банан	100/100
<b>обед</b>	Салат из свежих огурцов и помидор	40/60
	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
<b>уплотненный полдник</b>	крендель сахарный	50/50
	каша геркулесовая жидкая с маслом и сахаром	150/5 210
	кофейный напиток с молоком	150/180
	Хлеб пшеничный	15/20
<b>16 августа</b>		
<b>завтрак</b>	каша вязкая пшеничная	158/210
	какао с молоком	150/180
	бутерброд с маслом сливочным	20/5 30/5
	сыр	8/10
<b>второй завтрак</b>	йогурт 2,5 %	100/150
<b>обед</b>	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
<b>уплотненный полдник</b>	вареники ленивые (отварные)	55/110
	Компот из апельсин	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
<b>17 августа</b>		
<b>завтрак</b>	каша манная жидкая	150/200
	чай с молоком	150/180

	бутерброд с маслом сливочным	20/5 30/5
<b>второй завтрак</b>	апельсин	100/100
<b>обед</b>	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
<b>уплотненный полдник</b>	Салат из свежих огурцов и помидоров	40/60
	омлет	65/85
	напиток из шиповника	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
<b>18 августа</b>		
<b>завтрак</b>	каша вязкая из смеси круп	150/4 200/5
	кофейный напиток с молоком	150/180
	бутерброд с маслом сливочным	20/5 30/5
<b>второй завтрак</b>	Кефир 3,2 %	100/150
<b>обед</b>	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
<b>уплотненный полдник</b>	салат из картофеля с зеленым горошком	40/60
	тефтели мясные с соусом (2 вариант)	80/80 60/60
	сок	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
<b>19 августа</b>		
<b>завтрак</b>	суп молочный с макаронными изделиями	150/200
	чай с лимоном	150/180
	бутерброд с маслом сливочным	20/5

		30/5
<b>второй завтрак</b>	яблоко	100/100
<b>обед</b>	рассольник ленинградский	200/250
	сметана 15%	8/10
	плов из птицы	60/100 80/130
	салат из свежих огурцов и помидоров	40/60
	кисель плодово-ягодный	150/180
	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20
<b>уплотненный полдник</b>	запеканка из творога с морковью	50/100
	повидло	20/25
	Компот из апельсинов	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
<b>22 августа</b>		
<b>завтрак</b>	яйцо вареное	20/40
	макаронные отварные с маслом сливочным	120/4 150/5
	чай с сахаром	150/180
	масло сливочное	5/5
	печенье	24/24
<b>второй завтрак</b>	банан	100/100
<b>обед</b>	суп гороховый с гречкой	250/10 200/10
	картофельное пюре	120/150
	рыба, тушеная с овощами	60/80
	компот из сухофруктов	150/180
	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20
<b>уплотненный полдник</b>	суп молочный пшеничный	150/200
	ватрушка с повидлом	35/35
	кофейный напиток с молоком	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
<b>23 августа</b>		
<b>завтрак</b>	каша жидкая рисовая	158/210
	какао с молоком	150/180
	бутерброд с маслом сливочным	20/5 30/5



	сыр	8/10
<b>второй завтрак</b>	кефир 3,2%	100/150
<b>обед</b>	щи из свежей капусты с картофелем	200/250
	сметана 15%	8/10
	каша рассыпчатая гречневая	120/150
	котлета рубленая	60/80
	Салат из свежих помидоров	40/60
	компот из свежих яблок	150/180
	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20
<b>уплотненный полдник</b>	сырники из творога	50/100
	молоко сгущенное	20/25
	Сок	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
<b>24 августа</b>		
<b>завтрак</b>	каша овсяная жидкая с маслом и сахаром	150/5 200/5
	чай с молоком	150/180
	бутерброд с маслом сливочным	20/5 30/5
<b>второй завтрак</b>	апельсин	100/100
<b>обед</b>	суп с клецками	200/20 250/20
	голубцы ленивые	120/160
	соус сметанный	15/30
	кисель плодово-ягодный	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
	хлеб ржаной	30/40
<b>уплотненный полдник</b>	зефир	20/40
	рыба, запеченная в омлете	80/120
	напиток из шиповника	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
<b>25 августа</b>		
<b>завтрак</b>	каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	158/210
	кофейный напиток с молоком	150/180
	бутерброд с маслом сливочным	20/5 30/5
<b>второй</b>	Йогурт 2,5 %	100/150

<b>завтрак</b>		
<b>обед</b>	свекольник	200/250
	жаркое по-домашнему	150/175
	Салат из свежих огурцов	40/60
	компот из сухофруктов	150/180
	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20
<b>уплотненный полдник</b>	пудинг из творога (запеченный)	50/100
	соус молочный (сладкий)	15/30
	Чай с лимоном	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
<b>26 августа</b>		
<b>завтрак</b>	каша жидкая манная	158/210
	Чай с молоком	150/180
	бутерброд с маслом сливочным	20/5 30/5
<b>второй завтрак</b>	Яблоко	100/100
<b>обед</b>	Суп – лапша домашняя	200/250
	Рис отварной с маслом сливочным	120/5 150/5
	Котлета, рубленая из птицы	60/80
	Салат из свежих огурцов и помидоров	40/60
	Сок	150/180
	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20
<b>уплотненный полдник</b>	Капуста тушеная	100/120
	Рыба отварная	50/80
	Булочка «Веснушка»	50/50
	Компот из апельсин	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
<b>29 августа</b>		
<b>завтрак</b>	каша рассыпчатая гречневая со сливочным маслом	120/160
	яйцо вареное	20/40
	чай с сахаром	150/180
	масло сливочное	5/5
	печенье	24/24
<b>второй завтрак</b>	банан	100/100

<b>обед</b>	Салат из свежих огурцов и помидор	40/60
	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
<b>уплотненный полдник</b>	крендель сахарный	50/50
	каша геркулесовая жидкая с маслом и сахаром	150/5 210
	кофейный напиток с молоком	150/180
	Хлеб пшеничный	15/20
<b>30 августа</b>		
<b>завтрак</b>	каша вязкая пшенная	158/210
	какао с молоком	150/180
	бутерброд с маслом сливочным	20/5 30/5
	сыр	8/10
<b>второй завтрак</b>	йогурт 2,5 %	100/150
<b>обед</b>	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
<b>уплотненный полдник</b>	вареники ленивые (отварные)	55/110
	Компот из апельсинов	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
<b>31 августа</b>		
<b>завтрак</b>	каша манная жидкая	150/200
	чай с молоком	150/180
	бутерброд с маслом сливочным	20/5 30/5
<b>второй завтрак</b>	апельсин	100/100
<b>обед</b>	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
<b>уплотненный полдник</b>	Салат из свежих огурцов и помидоров	40/60
	омлет	65/85
	напиток из шиповника	150/180
	хлеб пшеничный	15/20