

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

Прием пищи	Наименование блюда	ясли/сад
<b>01 декабря</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>	винегрет	40/60
	омлет	65/85
	напиток из шиповника	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
<b>02 декабря</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 "Зимний"	40/60
	тефтели мясные с соусом	60/60 80/80
	сок	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
<b>03 декабря</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 свеклы с солеными огурцами	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>06 декабря</b>		
<b>завтрак</b>	яйцо вареное	40/40
	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, 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>07 декабря</b>		
<b>завтрак</b>	каша жидкая рисовая	158/210
	какао с молоком	150/180
	бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/8 30/5/10
<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
<i>сад</i>	салат из горошка зеленого консервированного	30
<i>ясли</i>	салат из свеклы с яблоком	40
	компот из свежих яблок	150/180
	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20
<b>уплотненный полдник</b>	салат из моркови	40/60
	сырники из творога	50/100
	молоко сгущенное	20/25
	сок	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
<b>08 декабря</b>		
<b>завтрак</b>	каша овсяная жидкая с маслом и сахаром	150/5 200/5
	чай с молоком	150/180
	бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/8 30/5/10
<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>09 декабря</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
	огурец консервированный	25/50
	компот из сухофруктов	150/180
	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20
<b>уплотненный полдник</b>	салат из моркови с яблоком	40/60
	пудинг из творога (запеченный)	50/100
	соус молочный (сладкий)	15/30
	чай с лимоном	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
<b>10 декабря</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 свеклы	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>13 декабря</b>		
<b>завтрак</b>	каша рассыпчатая гречневая со сливочным маслом	120/160
	яйцо вареное	40/40
	чай с сахаром	150/180
	масло сливочное	5/5
	печенье	24/24
<b>второй завтрак</b>	банан	100/100
<b>обед</b>	салат из белокочанной капусты	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 овсяная жидкая с маслом и сахаром	150/5 200/5
	кофейный напиток с молоком	150/180
	Хлеб пшеничный	15/20
<b>14 декабря</b>		
<b>завтрак</b>	каша вязкая пшеничная	158/210
	какао с молоком	150/180
	бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/8 30/5/10
<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</b>	салат из моркови	40/60

<b>полдник</b>		
	вареники ленивые (отварные)	55/110
	компот из апельсинов	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
<b>15 декабря</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>	винегрет	40/60
	омлет	65/85
	напиток из шиповника	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
<b>16 декабря</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>	тефтели мясные с соусом	80/80 60/60
	салат «зимний»	40/60
	сок	150/180

	хлеб пшеничный	15/20
<b>17 декабря</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 свеклы с солеными огурцами	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>20 декабря</b>		
<b>завтрак</b>	яйцо вареное	40/40
	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>21 декабря</b>		
<b>завтрак</b>	каша жидкая рисовая	158/210
	какао с молоком	150/180
	бутерброд с сыром и маслом сливочным	20/5/8 30/5/10
<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
сад	салат из горошка зеленого консервированного	30
ясли	салат из свеклы с яблоком	40
	компот из свежих яблок	150/180
	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20
<b>уплотненный полдник</b>	салат из моркови	40/60
	сырники из творога	50/100
	молоко сгущенное	20/25
	сок	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
<b>22 декабря</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>23 декабря</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
	огурец консервированный	25/50
	компот из сухофруктов	150/180
	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20
<b>уплотненный полдник</b>	салат из моркови с яблоком	40/60
	пудинг из творога (запеченный)	50/100
	соус молочный (сладкий)	15/30
	Чай с лимоном	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
<b>24 декабря</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 свеклы	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>27 декабря</b>		
<b>завтрак</b>	каша рассыпчатая гречневая со сливочным маслом	120/160

	яйцо вареное	40/40
	чай с сахаром	150/180
	масло сливочное	5/5
	печенье	24/24
<b>второй завтрак</b>	банан	100/100
<b>обед</b>	салат из белокочанной капусты	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 овсяная жидкая с маслом и сахаром	150/5 200/5
	кофейный напиток с молоком	150/180
	Хлеб пшеничный	15/20
<b>28 декабря</b>		
<b>завтрак</b>	каша вязкая пшеничная	158/210
	какао с молоком	150/180
	бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/8 30/5/10
<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>	салат из моркови	40/60
	вареники ленивые (отварные)	55/110
	компот из апельсинов	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
<b>29 декабря</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>	винегрет	40/60
	омлет	65/85
	напиток из шиповника	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
<b>30 декабря</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>	тефтели мясные с соусом	80/80 60/60
	салат «зимний»	40/60
	сок	150/180
	хлеб пшеничный	15/20