

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

| Прием пищи | Наименование блюда | ясли/сад |
|-----------------------|--|-------------------|
| 01 февраля | | |
| завтрак | каша вязкая пшениная | 158/210 |
| | какао с молоком | 150/180 |
| | бутерброд с маслом сливочным и сыром | 20/5/8 30/5/10 |
| второй завтрак | йогурт 2,5 % | 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 | салат из моркови |
| | вареники ленивые (отварные) | 55/110 |
| | компот из апельсинов | 150/180 |
| | хлеб пшеничный | 15/20 |
| 02 февраля | | |
| 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 | 15/2003 |
| 03 февраля | | |
| 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 | кефир 3,2 % | 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 | тефтели мясные с соусом | 80/80 60/60 |
| | салат «зимний» | 40/60 |
| | сок | 150/180 |
| | хлеб пшеничный | 15/20 |
| 04 февраля | | |
| 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 плодово-ягодный | 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 |
| 07 февраля | | |
| завтрак | 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 |
| второй завтрак | банан | 100/100 |
| обед | 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 |
| уплотненный полдник | суп молочный пшеничный | 150/200 |
| | ватрушка с повидлом | 35/35 |
| | кофейный напиток с молоком | 150/180 |
| | хлеб пшеничный | 15/20 |
| 08 февраля | | |
| завтрак | каша жидкая рисовая | 158/210 |
| | какао с молоком | 150/180 |
| | бутерброд с сыром и маслом сливочным | 20/5/8 30/5/10 |
| 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 |
| 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 |

| | | |
|----------------------------|--|------------------|
| уплотненный полдник | салат из моркови | 40/60 |
| | сырники из творога | 50/100 |
| | молоко сгущенное | 20/25 |
| | сок | 150/180 |
| | хлеб пшеничный | 15/20 |
| 09 февраля | | |
| 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 плодово-ягодный | 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 |
| 10 февраля | | |
| 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 | 25/50 |
| | компот из сухофруктов | 150/180 |
| | хлеб ржаной | 30/40 |
| | хлеб пшеничный | 15/20 |
| уплотненный полдник | 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 |
| 11 февраля | | |
| 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 |
| | рыба отварная | 50/80 |
| | булочка «веснушка» | 50/50 |
| | компот из апельсинов | 150/180 |
| | хлеб пшеничный | 15/20 |
| 14 февраля | | |
| завтрак | каша рассыпчатая гречневая со сливочным маслом | 120/160 |
| | яйцо вареное | 40/40 |
| | чай с сахаром | 150/180 |
| | масло сливочное | 5/5 |
| | печенье | 24/24 |
| 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 | 150/5 |

| | | |
|----------------------------|--|-------------------|
| | | 200/5 |
| | кофейный напиток с молоком | 150/180 |
| | Хлеб пшеничный | 15/20 |
| 15 февраля | | |
| завтрак | каша вязкая пшеничная | 158/210 |
| | какао с молоком | 150/180 |
| | бутерброд с маслом сливочным и сыром | 20/5/8 30/5/10 |
| второй завтрак | йогурт 2,5 % | 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 | салат из моркови | 40/60 |
| | вареники ленивые (отварные) | 55/110 |
| | компот из апельсинов | 150/180 |
| | хлеб пшеничный | 15/20 |
| 16 февраля | | |
| 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 | 15/2003 |
| 17 февраля | | |

| | | |
|----------------------------|---------------------------------------|------------------|
| 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 | кефир 3,2 % | 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 | тефтели мясные с соусом | 80/80 60/60 |
| | салат «зимний» | 40/60 |
| | сок | 150/180 |
| | хлеб пшеничный | 15/20 |
| 18 февраля | | |
| 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 плодово-ягодный | 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 |
| 21 февраля | | |
| завтрак | яйцо вареное | 40/40 |
| | макаронны отварные с маслом сливочным | 120/4 |

| | | |
|----------------------------|---|-------------------|
| | | 150/5 |
| | чай с сахаром | 150/180 |
| | масло сливочное | 5/5 |
| | печенье | 24/24 |
| второй завтрак | банан | 100/100 |
| обед | 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 |
| уплотненный полдник | суп молочный пшеничный | 150/200 |
| | ватрушка с повидлом | 35/35 |
| | кофейный напиток с молоком | 150/180 |
| | хлеб пшеничный | 15/20 |
| 22 февраля | | |
| завтрак | каша жидкая рисовая | 158/210 |
| | какао с молоком | 150/180 |
| | бутерброд с сыром и маслом сливочным | 20/5/8 30/5/10 |
| 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 |
| 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 |
| уплотненный полдник | сырники из творога | 50/100 |
| | молоко сгущенное | 20/25 |
| | сок | 150/180 |
| | хлеб пшеничный | 15/20 |
| 24 февраля | | |
| 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 | 25/50 |
| | 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 |
| | Чай с лимоном | 150/180 |
| | хлеб пшеничный | 15/20 |
| 25 февраля | | |
| 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 |
| | рыба отварная | 50/80 |
| | булочка «веснушка» | 50/50 |
| | компот из апельсинов | 150/180 |
| | хлеб пшеничный | 15/20 |
| 28 февраля | | |
| завтрак | каша рассыпчатая гречневая со сливочным маслом | 120/160 |
| | яйцо вареное | 40/40 |
| | чай с сахаром | 150/180 |
| | масло сливочное | 5/5 |
| | печенье | 24/24 |

| | | |
|----------------------------|--|-----------------|
| 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 | 150/5 200/5 |
| | кофейный напиток с молоком | 150/180 |
| | Хлеб пшеничный | 15/20 |