

**Ежедневное меню на июль 2023г.  
МБДОУ д/с «Теремок» п. Лев Толстой**

Прием пищи	Наименование блюда	сад
<b>03 июля</b>		
<b>завтрак</b>	каша гречневая рассыпчатая	160
	яйца вареные	40
	чай с сахаром	180
	масло сливочное	5
	печенье	24
<b>второй завтрак</b>	Фрукты свежие (банан)	100
<b>обед</b>	суп Крестьянский со сметаной	250/10
	Пюре картофельное	150
	котлеты рыбные любительские	80
	Салат из свежих огурцов и помидоров	60
	компот из сушеных фруктов	180
	хлеб ржаной	40
	хлеб пшеничный	20
<b>уплотненный полдник</b>	крендель сахарный	50
	каша жидкая овсяная (геркулес)	210
	кофейный напиток с молоком	180
	Хлеб пшеничный	20
<b>04 июля</b>		
<b>завтрак</b>	каша вязкая пшеничная молочная	210
	какао с молоком	180
	бутерброд с маслом	30/5
	сыр	10
<b>второй завтрак</b>	йогурт 2,5 %	150
<b>обед</b>	суп рыбный с консервами	250
	рагу из овощей	155
	котлеты рубленые	80
	кисель из натурального сока	180
	хлеб ржаной	40
	хлеб пшеничный	20
<b>уплотненный полдник</b>	вареники ленивые (отварные)	110
	Компот из апельсинов	180
	хлеб пшеничный	20

<b>05 июля</b>		
<b>завтрак</b>	каша жидкая (манная)	200
	чай с молоком	180
	бутерброд с маслом	30/5
<b>второй завтрак</b>	Фрукты свежие (апельсин)	100
<b>обед</b>	суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20
	макаронные изделия отварные с маслом	150/5
	гуляш из отварного мяса	100
	компот из свежих фруктов (яблоко)	180
	хлеб ржаной	40
	хлеб пшеничный	20
<b>уплотненный полдник</b>	Салат из свежих огурцов и помидоров	60
	Омлет, натуральный	85
	напиток из фруктов шиповника	180
	хлеб пшеничный	20
<b>06 июля</b>		
<b>завтрак</b>	каша вязкая из смеси круп	200/5
	кофейный напиток с молоком	180
	бутерброд с маслом	30/5
<b>второй завтрак</b>	кефир 3,2 %	150
<b>обед</b>	борщ с капустой и картофелем	250
	сметана 15%	10
	Пюре картофельное	150
	рыба, запеченная с морковью	80
	компот из сушеных фруктов	180
	хлеб пшеничный	20
	хлеб ржаной	40
<b>уплотненный полдник</b>	салат из картофеля с зеленым горошком	60
	тефтели мясные (2 вариант)	80/80
	сок	180
	хлеб пшеничный	20
<b>07 июля</b>		
<b>завтрак</b>	суп молочный с макаронными изделиями	200
	чай с лимоном	180
	бутерброд с маслом	30/5
	сыр	10
<b>второй завтрак</b>	Фрукты свежие (яблоко)	100

<b>обед</b>	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
<b>уплотненный полдник</b>	запеканка из творога с морковью	100
	повидло	25
	Компот из апельсинов	180
	хлеб пшеничный	20
<b>10 июля</b>		
<b>завтрак</b>	яйца вареные	40
	макаронны отварные с маслом	150/5
	чай с сахаром	180
	масло сливочное	5
	печенье	24
<b>второй завтрак</b>	Фрукты свежие (банан)	100
<b>обед</b>	Суп картофельный с горохом, с гренками	250/10
	Пюре картофельное	150
	рыба, тушенная с овощами	80
	компот из сушеных фруктов	180
	хлеб ржаной	40
	хлеб пшеничный	20
<b>уплотненный полдник</b>	суп молочный с пшеном	200
	ватрушка с повидлом	35
	кофейный напиток с молоком	180
	хлеб пшеничный	20
<b>11 июля</b>		
<b>завтрак</b>	каша жидкая (рисовая)	210
	какао с молоком	180
	бутерброд с маслом	30/5
	сыр	10
<b>второй завтрак</b>	кефир 3,2%	150
<b>обед</b>	щи из свежей капусты с картофелем	250
	сметана 15%	10
	каша гречневая рассыпчатая	150

	котлета рубленая	80
	Салат из свежих помидоров	60
	компот из свежих плодов (яблок)	180
	хлеб ржаной	40
	хлеб пшеничный	20
<b>уплотненный полдник</b>	сырники из творога	100
	Сгущенное молоко	25
	сок	180
	хлеб пшеничный	20
<b>12 июля</b>		
<b>завтрак</b>	каша жидкая овсяная (геркулес)	200/5
	чай с молоком	180
	бутерброд с маслом	30/5
<b>второй завтрак</b>	Плоды свежие (апельсин)	100
<b>обед</b>	суп картофельный с клецками	250/20
	голубцы ленивые	160
	соус сметанный	30
	кисель плодово-ягодный	180
	хлеб пшеничный	20
	хлеб ржаной	40
<b>уплотненный полдник</b>	зефир	40
	Рыба под омлетом	120
	напиток из плодов шиповника	180
	хлеб пшеничный	20
<b>13 июля</b>		
<b>завтрак</b>	каша вязкая гречневая молочная	210
	кофейный напиток с молоком	180
	бутерброд с маслом	30/5
<b>второй завтрак</b>	йогурт 2,5 %	150
<b>обед</b>	свекольник	250
	жаркое по-домашнему	175
	Салат из свежих огурцов	60
	компот из сушеных фруктов	180
	хлеб ржаной	40
	хлеб пшеничный	20
<b>уплотненный полдник</b>	пудинг из творога (запеченный)	100
	соус молочный (сладкий)	30

	Чай с лимоном	180
	хлеб пшеничный	20
<b>14 июля</b>		
<b>завтрак</b>	каша жидкая (манная)	210
	Чай с сахаром	180
	бутерброд с маслом	30/5
	сыр	10
<b>второй завтрак</b>	Фрукты свежие (Яблоко)	100
<b>обед</b>	Суп – лапша домашняя	250
	Рис отварной	150/5
	Котлета, рубленая из птицы	80
	Салат из свежих огурцов и помидоров	60
	Сок	180
	хлеб ржаной	40
	хлеб пшеничный	20
<b>уплотненный полдник</b>	Капуста тушеная	120
	Рыба отварная	80
	Булочка «веснушка»	50
	Компот из апельсинов	180
	хлеб пшеничный	20
<b>17 июля</b>		
<b>завтрак</b>	каша гречневая рассыпчатая	160
	яйца вареные	40
	чай с сахаром	180
	масло сливочное	5
	печенье	24
<b>второй завтрак</b>	Фрукты свежие (банан)	100
<b>обед</b>	суп Крестьянский со сметаной	250/10
	Пюре картофельное	150
	котлеты рыбные любительские	80
	Салат из свежих огурцов и помидоров	60
	компот из сушеных фруктов	180
	хлеб ржаной	40
	хлеб пшеничный	20
<b>уплотненный полдник</b>	крендель сахарный	50
	каша жидкая овсяная (геркулес)	210
	кофейный напиток с молоком	180

	Хлеб пшеничный	20
<b>18 июля</b>		
<b>завтрак</b>	каша вязкая пшеничная молочная	210
	какао с молоком	180
	бутерброд с маслом	30/5
	сыр	10
<b>второй завтрак</b>	йогурт 2,5 %	150
<b>обед</b>	суп рыбный с консервами	250
	рагу из овощей	155
	котлеты рубленые	80
	кисель из натурального сока	180
	хлеб ржаной	40
	хлеб пшеничный	20
<b>уплотненный полдник</b>	вареники ленивые (отварные)	110
	Компот из апельсинов	180
	хлеб пшеничный	20
<b>19 июля</b>		
<b>завтрак</b>	каша жидкая (манная)	200
	чай с молоком	180
	бутерброд с маслом	30/5
<b>второй завтрак</b>	Фрукты свежие (апельсин)	100
<b>обед</b>	суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20
	макаронные изделия отварные с маслом	150/5
	гуляш из отварного мяса	100
	компот из свежих фруктов (яблоко)	180
	хлеб ржаной	40
	хлеб пшеничный	20
<b>уплотненный полдник</b>	Салат из свежих огурцов и помидоров	60
	Омлет, натуральный	85
	напиток из фруктов шиповника	180
	хлеб пшеничный	20
<b>20 июля</b>		
<b>завтрак</b>	каша вязкая из смеси круп	200/5
	кофейный напиток с молоком	180
	бутерброд с маслом	30/5
<b>второй завтрак</b>	кефир 3,2 %	150
<b>обед</b>	борщ с капустой и картофелем	250

	сметана 15%	10
	Пюре картофельное	150
	рыба, запеченная с морковью	80
	компот из сушеных фруктов	180
	хлеб пшеничный	20
	хлеб ржаной	40
<b>уплотненный полдник</b>	салат из картофеля с зеленым горошком	60
	тефтели мясные (2 вариант)	80/80
	сок	180
	хлеб пшеничный	20
<b>21 июля</b>		
<b>завтрак</b>	суп молочный с макаронными изделиями	200
	чай с лимоном	180
	бутерброд с маслом	30/5
	сыр	10
<b>второй завтрак</b>	Фрукты свежие (яблоко)	100
<b>обед</b>	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
<b>уплотненный полдник</b>	запеканка из творога с морковью	100
	повидло	25
	Компот из апельсинов	180
	хлеб пшеничный	20
<b>24 июля</b>		
<b>завтрак</b>	яйца вареные	40
	макаронные отварные с маслом	150/5
	чай с сахаром	180
	масло сливочное	5
	печенье	35
<b>второй завтрак</b>	Фрукты свежие (банан)	100
<b>обед</b>	Суп картофельный с горохом, с гренками	250/10
	Пюре картофельное	150
	рыба, тушеная с овощами	80

	компот из сушеных фруктов	180
	хлеб ржаной	40
	хлеб пшеничный	20
<b>уплотненный полдник</b>	суп молочный с пшеном	200
	ватрушка с повидлом	35
	кофейный напиток с молоком	180
	хлеб пшеничный	20
<b>25 июля</b>		
<b>завтрак</b>	каша жидкая (рисовая)	210
	какао с молоком	180
	бутерброд с маслом	30/5
	сыр	10
<b>второй завтрак</b>	кефир 3,2%	150
<b>обед</b>	щи из свежей капусты с картофелем	250
	сметана 15%	10
	каша гречневая рассыпчатая	150
	котлета рубленая	80
	Салат из свежих помидоров	60
	компот из свежих плодов (яблок)	180
	хлеб ржаной	40
	хлеб пшеничный	20
<b>уплотненный полдник</b>	сырники из творога	100
	Сгущенное молоко	25
	сок	180
	хлеб пшеничный	20
<b>26 июля</b>		
<b>завтрак</b>	каша жидкая овсяная (геркулес)	200/5
	чай с молоком	180
	бутерброд с маслом	30/5
<b>второй завтрак</b>	Плоды свежие (апельсин)	100
<b>обед</b>	суп картофельный с клецками	250/20
	голубцы ленивые	160
	соус сметанный	30
	кисель плодово-ягодный	180
	хлеб пшеничный	20
	хлеб ржаной	40
<b>уплотненный полдник</b>	зефир	40



	Рыба под омлетом	120
	напиток из плодов шиповника	180
	хлеб пшеничный	20
<b>27 июля</b>		
<b>завтрак</b>	каша вязкая гречневая молочная	210
	кофейный напиток с молоком	180
	бутерброд с маслом	30/5
<b>второй завтрак</b>	йогурт 2,5 %	150
<b>обед</b>	свекольник	250
	жаркое по-домашнему	175
	Салат из свежих огурцов	60
	компот из сушеных фруктов	180
	хлеб ржаной	40
	хлеб пшеничный	20
<b>уплотненный полдник</b>	пудинг из творога (запеченный)	100
	соус молочный (сладкий)	30
	Чай с лимоном	180
	хлеб пшеничный	20
<b>28 июля</b>		
<b>завтрак</b>	каша жидкая (манная)	210
	Чай с сахаром	180
	бутерброд с маслом	30/5
	сыр	10
<b>второй завтрак</b>	Плоды свежие (Яблоко)	100
<b>обед</b>	Суп – лапша домашняя	250
	Рис отварной	150/5
	Котлета, рубленая из птицы	80
	Салат из свежих огурцов и помидоров	60
	Сок	180
	хлеб ржаной	40
	хлеб пшеничный	20
<b>уплотненный полдник</b>	Капуста тушеная	120
	Рыба отварная	80
	Булочка «веснушка»	50
	Компот из апельсинов	180
	хлеб пшеничный	20
<b>31 июля</b>		

<b>завтрак</b>	каша гречневая рассыпчатая	160
	яйца вареные	40
	чай с сахаром	180
	масло сливочное	5
	печенье	24
<b>второй завтрак</b>	Фрукты свежие (банан)	100
<b>обед</b>	суп Крестьянский со сметаной	250/10
	Пюре картофельное	150
	котлеты рыбные любительские	80
	Салат из свежих огурцов и помидоров	60
	компот из сушеных фруктов	180
	хлеб ржаной	40
	хлеб пшеничный	20
<b>уплотненный полдник</b>	крендель сахарный	50
	каша жидкая овсяная (геркулес)	210
	кофейный напиток с молоком	180
	Хлеб пшеничный	20