

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

| Прием пищи | Наименование блюда | сад |
|----------------------------|-------------------------------------|-------|
| 01 июня | | |
| завтрак | каша вязкая гречневая молочная | 210 |
| | кофейный напиток с молоком | 180 |
| | бутерброд с маслом | 30/5 |
| второй завтрак | йогурт 2,5 % | 150 |
| обед | свекольник | 250 |
| | жаркое по-домашнему | 175 |
| | Салат из свежих огурцов | 60 |
| | компот из сушеных фруктов | 180 |
| | хлеб ржаной | 40 |
| | хлеб пшеничный | 20 |
| уплотненный полдник | пудинг из творога (запеченный) | 100 |
| | соус молочный (сладкий) | 30 |
| | Чай с лимоном | 180 |
| | хлеб пшеничный | 20 |
| 02 июня | | |
| завтрак | каша жидкая (манная) | 210 |
| | Чай с сахаром | 180 |
| | бутерброд с маслом | 30/5 |
| | сыр | 10 |
| второй завтрак | Фрукты свежие (Яблоко) | 100 |
| обед | 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 |
| уплотненный полдник | Капуста тушеная | 120 |
| | Рыба отварная | 80 |
| | Булочка «веснушка» | 50 |
| | Компот из апельсинов | 180 |

| | | |
|----------------------------|-------------------------------------|--------|
| | хлеб пшеничный | 20 |
| 05 июня | | |
| завтрак | каша гречневая рассыпчатая | 160 |
| | яйца вареные | 40 |
| | чай с сахаром | 180 |
| | масло сливочное | 5 |
| | печенье | 24 |
| второй завтрак | Фрукты свежие (банан) | 100 |
| обед | 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 |
| уплотненный полдник | крендель сахарный | 50 |
| | каша жидкая овсяная (геркулес) | 210 |
| | кофейный напиток с молоком | 180 |
| | Хлеб пшеничный | 20 |
| 06 июня | | |
| завтрак | каша вязкая пшеничная молочная | 210 |
| | какао с молоком | 180 |
| | бутерброд с маслом | 30/5 |
| | сыр | 10 |
| второй завтрак | йогурт 2,5 % | 150 |
| обед | суп рыбный с консервами | 250 |
| | рагу из овощей | 155 |
| | котлеты рубленые | 80 |
| | кисель из натурального сока | 180 |
| | хлеб ржаной | 40 |
| | хлеб пшеничный | 20 |
| уплотненный полдник | вареники ленивые (отварные) | 110 |
| | Компот из апельсинов | 180 |
| | хлеб пшеничный | 20 |
| 07 июня | | |
| завтрак | каша жидкая (манная) | 200 |

| | | |
|----------------------------|--|--------|
| | чай с молоком | 180 |
| | бутерброд с маслом | 30/5 |
| второй завтрак | Фрукты свежие (апельсин) | 100 |
| обед | 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 |
| уплотненный полдник | Салат из свежих огурцов и помидоров | 60 |
| | Омлет, натуральный | 85 |
| | напиток из фруктов шиповника | 180 |
| | хлеб пшеничный | 20 |
| 08 июня | | |
| завтрак | каша вязкая из смеси круп | 200/5 |
| | кофейный напиток с молоком | 180 |
| | бутерброд с маслом | 30/5 |
| второй завтрак | кефир 3,2 % | 150 |
| обед | 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 |
| уплотненный полдник | салат из картофеля с зеленым горошком | 60 |
| | тефтели мясные (2 вариант) | 80/80 |
| | сок | 180 |
| | хлеб пшеничный | 20 |
| 09 июня | | |
| завтрак | суп молочный с макаронными изделиями | 200 |
| | чай с лимоном | 180 |
| | бутерброд с маслом | 30/5 |
| | сыр | 10 |
| второй завтрак | Фрукты свежие (яблоко) | 100 |
| обед | 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 |
| уплотненный полдник | запеканка из творога с морковью | 100 |
| | повидло | 25 |
| | Компот из апельсинов | 180 |
| | хлеб пшеничный | 20 |
| 13 июня | | |
| завтрак | яйца вареные | 40 |
| | макаронны отварные с маслом | 150/5 |
| | чай с сахаром | 180 |
| | масло сливочное | 5 |
| | печенье | 24 |
| второй завтрак | Фрукты свежие (банан) | 100 |
| обед | Суп картофельный с горохом, с гречками | 250/10 |
| | Пюре картофельное | 150 |
| | рыба, тушеная с овощами | 80 |
| | компот из сушеных фруктов | 180 |
| | хлеб ржаной | 40 |
| | хлеб пшеничный | 20 |
| уплотненный полдник | суп молочный с пшеном | 200 |
| | ватрушка с повидлом | 35 |
| | кофейный напиток с молоком | 180 |
| | хлеб пшеничный | 20 |
| 14 июня | | |
| завтрак | каша жидкая овсяная (геркулес) | 200/5 |
| | чай с молоком | 180 |
| | бутерброд с маслом | 30/5 |
| | сыр | 10 |
| второй завтрак | Фрукты свежие (апельсин) | 100 |
| обед | суп картофельный с клецками | 250/20 |
| | голубцы ленивые | 160 |
| | соус сметанный | 30 |

| | | |
|----------------------------|-------------------------------------|-------|
| | кисель плодово-ягодный | 180 |
| | хлеб пшеничный | 20 |
| | хлеб ржаной | 40 |
| уплотненный полдник | зефир | 40 |
| | Рыба под омлетом | 120 |
| | напиток из плодов шиповника | 180 |
| | хлеб пшеничный | 20 |
| 15 июня | | |
| завтрак | каша вязкая гречневая молочная | 210 |
| | кофейный напиток с молоком | 180 |
| | бутерброд с маслом | 30/5 |
| второй завтрак | йогурт 2,5 % | 150 |
| обед | свекольник | 250 |
| | жаркое по-домашнему | 175 |
| | Салат из свежих огурцов | 60 |
| | компот из сушеных фруктов | 180 |
| | хлеб ржаной | 40 |
| | хлеб пшеничный | 20 |
| уплотненный полдник | пудинг из творога (запеченный) | 100 |
| | соус молочный (сладкий) | 30 |
| | Чай с лимоном | 180 |
| | хлеб пшеничный | 20 |
| 16 июня | | |
| завтрак | каша жидкая (манная) | 210 |
| | Чай с сахаром | 180 |
| | бутерброд с маслом | 30/5 |
| | сыр | 10 |
| второй завтрак | Фрукты свежие (Яблоко) | 100 |
| обед | 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 |
| уплотненный полдник | Капуста тушеная | 120 |

| | | |
|----------------------------|-------------------------------------|--------|
| | Рыба отварная | 80 |
| | Булочка «веснушка» | 50 |
| | Компот из апельсинов | 180 |
| | хлеб пшеничный | 20 |
| 19 июня | | |
| завтрак | каша гречневая рассыпчатая | 160 |
| | яйца вареные | 40 |
| | чай с сахаром | 180 |
| | масло сливочное | 5 |
| | печенье | 24 |
| второй завтрак | Фрукты свежие (банан) | 100 |
| обед | 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 |
| уплотненный полдник | крендель сахарный | 50 |
| | каша жидкая овсяная (геркулес) | 210 |
| | кофейный напиток с молоком | 180 |
| | Хлеб пшеничный | 20 |
| 20 июня | | |
| завтрак | каша вязкая пшенная молочная | 210 |
| | какао с молоком | 180 |
| | бутерброд с маслом | 30/5 |
| | сыр | 10 |
| второй завтрак | йогурт 2,5 % | 150 |
| обед | суп рыбный с консервами | 250 |
| | рагу из овощей | 155 |
| | котлеты рубленые | 80 |
| | кисель из натурального сока | 180 |
| | хлеб ржаной | 40 |
| | хлеб пшеничный | 20 |
| уплотненный полдник | вареники ленивые (отварные) | 110 |
| | Компот из апельсинов | 180 |

| | | |
|----------------------------|--|--------|
| | хлеб пшеничный | 20 |
| 21 июня | | |
| завтрак | каша жидкая (манная) | 200 |
| | чай с молоком | 180 |
| | бутерброд с маслом | 30/5 |
| второй завтрак | Фрукты свежие (апельсин) | 100 |
| обед | 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 |
| уплотненный полдник | Салат из свежих огурцов и помидоров | 60 |
| | Омлет, натуральный | 85 |
| | напиток из фруктов шиповника | 180 |
| | хлеб пшеничный | 20 |
| 22 июня | | |
| завтрак | каша вязкая из смеси круп | 200/5 |
| | кофейный напиток с молоком | 180 |
| | бутерброд с маслом | 30/5 |
| второй завтрак | кефир 3,2 % | 150 |
| обед | 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 |
| уплотненный полдник | салат из картофеля с зеленым горошком | 60 |
| | тефтели мясные (2 вариант) | 80/80 |
| | сок | 180 |
| | хлеб пшеничный | 20 |
| 23 июня | | |
| завтрак | суп молочный с макаронными изделиями | 200 |
| | чай с лимоном | 180 |
| | бутерброд с маслом | 30/5 |

| | | |
|----------------------------|--|--------|
| | сыр | 10 |
| второй завтрак | Фрукты свежие (яблоко) | 100 |
| обед | 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 |
| уплотненный полдник | запеканка из творога с морковью | 100 |
| | повидло | 25 |
| | Компот из апельсинов | 180 |
| | хлеб пшеничный | 20 |
| 26 июня | | |
| завтрак | яйца вареные | 40 |
| | макаронные изделия отварные с маслом | 150/5 |
| | чай с сахаром | 180 |
| | масло сливочное | 5 |
| | печенье | 24 |
| второй завтрак | Фрукты свежие (банан) | 100 |
| обед | 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 |
| уплотненный полдник | суп молочный с пшеном | 200 |
| | ватрушка с повидлом | 35 |
| | кофейный напиток с молоком | 180 |
| | хлеб пшеничный | 20 |
| 27 июня | | |
| завтрак | каша жидкая (рисовая) | 210 |
| | какао с молоком | 180 |
| | бутерброд с маслом | 30/5 |
| | сыр | 10 |
| второй завтрак | кефир 3,2% | 150 |

| | | |
|----------------------------|-----------------------------------|--------|
| обед | 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 |
| уплотненный полдник | сырники из творога | 100 |
| | Сгущенное молоко | 25 |
| | сок | 180 |
| | хлеб пшеничный | 20 |
| 28 июня | | |
| завтрак | каша жидкая овсяная (геркулес) | 200/5 |
| | чай с молоком | 180 |
| | бутерброд с маслом | 30/5 |
| второй завтрак | Фрукты свежие (апельсин) | 100 |
| обед | суп картофельный с клецками | 250/20 |
| | голубцы ленивые | 160 |
| | соус сметанный | 30 |
| | кисель плодово-ягодный | 180 |
| | хлеб пшеничный | 20 |
| | хлеб ржаной | 40 |
| уплотненный полдник | зефир | 40 |
| | Рыба под омлетом | 120 |
| | напиток из плодов шиповника | 180 |
| | хлеб пшеничный | 20 |
| 29 июня | | |
| завтрак | каша вязкая гречневая молочная | 210 |
| | кофейный напиток с молоком | 180 |
| | бутерброд с маслом | 30/5 |
| второй завтрак | йогурт 2,5 % | 150 |
| обед | свекольник | 250 |
| | жаркое по-домашнему | 175 |
| | Салат из свежих огурцов | 60 |
| | компот из сушеных фруктов | 180 |

| | | |
|----------------------------|-------------------------------------|-------|
| | хлеб ржаной | 40 |
| | хлеб пшеничный | 20 |
| уплотненный полдник | пудинг из творога (запеченный) | 100 |
| | соус молочный (сладкий) | 30 |
| | Чай с лимоном | 180 |
| | хлеб пшеничный | 20 |
| 30 июня | | |
| завтрак | каша жидкая (манная) | 210 |
| | Чай с сахаром | 180 |
| | бутерброд с маслом | 30/5 |
| | сыр | 10 |
| второй завтрак | Плоды свежие (Яблоко) | 100 |
| обед | 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 |
| уплотненный полдник | Капуста тушеная | 120 |
| | Рыба отварная | 80 |
| | Булочка «веснушка» | 50 |
| | Компот из апельсинов | 180 |
| | хлеб пшеничный | 20 |