

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

Прием пищи	Наименование блюда	ясли/сад
10 января		
завтрак	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 гренками	250/10 200/10
	каша гречневая рассыпчатая	120/150
	рыба, тушенная с овощами	60/80
	компот из сухофруктов	150/180
	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20
уплотненный полдник	капуста тушеная	100/120
	ватрушка с повидлом	35/35
	кофейный напиток с молоком	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
11 января		
завтрак	каша жидкая рисовая	158/210
	какао с молоком	150/180
	бутерброд с маслом сливочным и сыром	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
	Картофельное пюре	120/150
	котлета рубленая	60/80

<i>сид</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
уплотненный полдник	салат из моркови	40/60
	сырники из творога	50/100
	молоко сгущенное	20/25
	сок	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
12 января		
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	мандарин	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
13 января		
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
14 января		
завтрак	каша жидкая манная	158/210
	чай с молоком	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	суп молочный пшеничный	150/200
	булочка «веснушка»	50/50
	компот из мандарин	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
17 января		
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	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
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
18 января		
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 мандарин	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
19 января		
завтрак	каша манная жидкая	150/200
	чай с молоком	150/180
	бутерброд с маслом сливочным	20/5 30/5
второй завтрак	мандарин	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	15/20
20 января		
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
21 января		
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 мандарин	150/180

	хлеб пшеничный	15/20
24 января		
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
25 января		
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
26 января		
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	мандарин	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
27 января		
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
28 января		

завтрак	каша жидкая манная	158/210
	чай с молоком	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 мандарин	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
31 января		
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	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
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