

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

Прием пищи	Наименование блюда	ясли/сад
09 января		
завтрак	макароны отварные с маслом	120/4 150/5
	чай с сахаром	150/180
	масло сливочное	5/5
	печенье	24/24
второй завтрак	Фрукты свежие (банан)	100/100
обед	Суп картофельный с горохом, с гренками	250/10 200/10
	Каша гречневая рассыпчатая	120/150
	рыба, тушеная с овощами	60/80
	компот из сушеных фруктов	150/180
	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20
уплотненный полдник	Капуста тушеная	100/120
	зефир	20/40
	кофейный напиток	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
10 января		
завтрак	каша жидкая (рисовая)	158/210
	какао с молоком	150/180
	бутерброд с маслом	20/5 30/5
	сыр	8/10
второй завтрак	кефир 3,2%	100/150
обед	щи из свежей капусты с картофелем	200/250
	сметана 15%	8/10
	Пюре картофельное	120/150
	котлета рубленая	60/80
сад	Салат из горошка зеленого консервированного	30
ясли	Салат из свеклы с яблоком	40
	компот из свежих плодов (яблок)	150/180
	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20

уплотненный полдник	Салат из моркови	40/60
	сырники из творога	50/100
	Сгущенное молоко	20/25
	сок	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
11 января		
завтрак	каша жидкая овсяная (геркулес)	150/5 200/5
	чай с молоком	150/180
	бутерброд с маслом	20/5 30/5
второй завтрак	Фрукты свежие (мандарин)	100/100
обед	суп картофельный 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	Рыба под омлетом	80/120
	напиток из плодов шиповника	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
12 января		
завтрак	каша вязкая гречневая молочная	158/210
	кофейный напиток с молоком	150/180
	бутерброд с маслом	20/5 30/5
второй завтрак	йогурт 2,5 %	100/150
обед	свекольник	200/250
	жаркое по-домашнему	150/175
	Огурец консервированный	50/50
	компот из сушеных фруктов	150/180
	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20
уплотненный полдник	салат из моркови и яблок	40/60
	пудинг из творога (запеченный)	50/100
	соус молочный (сладкий)	15/30

	Чай с лимоном	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
13 января		
завтрак	каша жидкая (манная)	158/210
	Чай с сахаром	150/180
	бутерброд с маслом	20/5 30/5
второй завтрак	Плоды свежие (Яблоко)	100/100
обед	Суп – лапша домашняя	200/250
	Рис отварной	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 с пшеном	150/200
	ватрушка с повидлом	35/35
	Компот из мандаринов	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
16 января		
завтрак	каша гречневая рассыпчатая	120/160
	яйца вареные	20/40
	чай с сахаром	150/180
	масло сливочное	5/5
	печенье	24/24
второй завтрак	Плоды свежие (банан)	100/100
обед	Салат из белокочанной капусты	40/60
	суп Крестьянский со сметаной	200/8 250/10
	Пюре картофельное	120/150
	котлеты рыбные любительские	60/80
	компот из сушеных фруктов	150/180
	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20
уплотненный полдник	крендель сахарный	50/50
	каша жидкая овсяная (геркулес)	150/5

		210
	кофейный напиток с молоком	150/180
	Хлеб пшеничный	15/20
17 января		
завтрак	каша вязкая пшеничная молочная	158/210
	какао с молоком	150/180
	бутерброд с маслом	20/5 30/5
	сыр	8/10
второй завтрак	йогурт 2,5 %	100/150
обед	суп рыбный с консервами	200/250
	рагу из овощей	105/155
	котлеты рубленые	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 мандаринов	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
18 января		
завтрак	каша жидкая (манная)	150/200
	чай с молоком	150/180
	бутерброд с маслом	20/5 30/5
второй завтрак	Плоды свежие (мандарин)	100/100
обед	суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20 250/20
	макаронные изделия отварные с маслом	120/4 150/5
	гуляш из отварного мяса	60/100
	компот из свежих плодов (яблок)	150/180
	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20
уплотненный полдник	Винегрет овощной	40/60
	Омлет, натуральный	65/85
	напиток из плодов шиповника	150/180
	хлеб пшеничный	15/20

19 января

завтрак	каша вязкая из смеси круп	150/4 200/5
	кофейный напиток с молоком	150/180
	бутерброд с маслом	20/5 30/5
второй завтрак	кефир 3,2 %	100/150
обед	борщ с капустой и картофелем	200/250
	сметана 15%	8/10
	Пюре картофельное	120/150
	рыба, запеченная с морковью	60/80
	компот из сушеных фруктов	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
	хлеб ржаной	30/40
уплотненный полдник	салат из картофеля с зеленым горошком	40/60
	тефтели мясные (2 вариант)	80/80 60/60
	сок	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
20 января		
завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	150/200
	чай с лимоном	150/180
	бутерброд с маслом	20/5 30/5
	сыр	8/10
второй завтрак	Плоды свежие (яблоко)	100/100
обед	рассольник ленинградский	200/250
	сметана 15%	8/10
	плов из птицы	60/100 80/130
	салат из свеклы	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 мандаринов	150/180
	хлеб пшеничный	15/20

23 января

завтрак	яйца вареные	20/40
	макароны отварные с маслом	120/4 150/5
	чай с сахаром	150/180
	масло сливочное	5/5
	печенье	24/24
второй завтрак	Фрукты свежие (банан)	100/100
обед	Суп картофельный с горохом, с гренками	250/10 200/10
	Пюре картофельное	120/150
	рыба, тушеная с овощами	60/80
	компот из сушеных фруктов	150/180
	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20
уплотненный полдник	суп молочный с пшеном	150/200
	ватрушка с повидлом	35/35
	кофейный напиток с молоком	150/180
	хлеб пшеничный	15/20

24 января

завтрак	каша жидкая (рисовая)	158/210
	какао с молоком	150/180
	бутерброд с маслом	20/5 30/5
	сыр	8/10
второй завтрак	кефир 3,2%	100/150
обед	щи из свежей капусты с картофелем	200/250
	сметана 15%	8/10
	каша гречневая рассыпчатая	120/150
	котлета рубленая	60/80
сад	Салат из горошка зеленого консервированного	30
ясли	Салат из свеклы с яблоком	40
	компот из свежих плодов (яблоко)	150/180
	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20
уплотненный полдник	Салат из моркови	40/60
	сырники из творога	50/100

	Сгущенное молоко	20/25
	сок	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
25 января		
завтрак	каша жидкая овсяная (геркулес)	150/5 200/5
	чай с молоком	150/180
	бутерброд с маслом	20/5 30/5
второй завтрак	Фрукты свежие (мандарин)	100/100
обед	суп картофельный 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 под омлетом	80/120
	напиток из плодов шиповника	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
26 января		
завтрак	каша вязкая гречневая молочная	158/210
	кофейный напиток с молоком	150/180
	бутерброд с маслом	20/5 30/5
второй завтрак	йогурт 2,5 %	100/150
обед	свекольник	200/250
	жаркое по-домашнему	150/175
	Огурец консервированный	50/50
	компот из сушеных фруктов	150/180
	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20
уплотненный полдник	салат из моркови и яблок	40/60
	пудинг из творога (запеченный)	50/100
	соус молочный (сладкий)	15/30
	Чай с лимоном	150/180
	хлеб пшеничный	15/20

27 января

завтрак	каша жидкая (манная)	158/210
	Чай с сахаром	150/180
	бутерброд с маслом	20/5 30/5
второй завтрак	Плоды свежие (Яблоко)	100/100
обед	Суп – лапша домашняя	200/250
	Рис отварной	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	50/50
	Компот из мандаринов	150/180
	хлеб пшеничный	15/20

30 января

завтрак	каша гречневая рассыпчатая	120/160
	яйца вареные	20/40
	чай с сахаром	150/180
	масло сливочное	5/5
	печенье	24/24
второй завтрак	Плоды свежие (банан)	100/100
обед	Салат из белокочанной капусты	40/60
	суп Крестьянский со сметаной	200/8 250/10
	Пюре картофельное	120/150
	котлеты рыбные любительские	60/80
	компот из сушеных фруктов	150/180
	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20
уплотненный полдник	крендель сахарный	50/50
	каша жидкая овсяная (геркулес)	150/5 210
	кофейный напиток с молоком	150/180
	Хлеб пшеничный	15/20

31 января

завтрак	каша вязкая пшеничная молочная	158/210
	какао с молоком	150/180
	бутерброд с маслом	20/5 30/5
	сыр	8/10
второй завтрак	йогурт 2,5 %	100/150
обед	суп рыбный с консервами	200/250
	рагу из овощей	105/155
	котлеты рубленые	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 мандаринов	150/180
	хлеб пшеничный	15/20