

**Ежедневное меню на ноябрь 2021г.
МБДОУ д/с «Теремок» п. Лев Толстой**

Прием пищи	Наименование блюда	ясли/сад	
01 ноября			
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 рыбный с консервами	200/250	
	картофельное пюре	120/150	
	котлета рыбная	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	
02 ноября			
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	йогурт 2,5 %	100/150	
обед	суп Крестьянский со сметаной	200/8 250/10	

	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
03 ноября		
завтрак	каша манная жидкая	150/200
	чай с молоком	150/180
	бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/8 30/5/10
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	15/20
08 ноября		
завтрак	яйцо вареное	40/40
	Каша гречневая с маслом сливочным и сахаром	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
	Макаронные отварные с маслом сливочным	120/4 150/5

	рыба, тушенная с овощами	60/80
	компот из сухофруктов	150/180
	хлеб ржаной	30/40
	хлеб пшеничный	15/20
уплотненный полдник	Капуста тушенная	100/120
	ватрушка с повидлом	35/35
	кофейный напиток с молоком	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
09 ноября		
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
<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
	хлеб пшеничный	15/20
	Напиток из сока	150/180
10 ноября		
завтрак	каша овсяная жидкая с маслом и сахаром	150/5 200/5
	чай с молоком	150/180
	бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/8 30/5/10
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
11 ноября		
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
	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
12 ноября		
завтрак	каша жидкая манная	158/210
	чай с молоком	150/180
	бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/8 30/5/10
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
	компот из апельсинов	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
15 ноября		
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 рыбный с консервами	200/250
	картофельное пюре	120/150
	котлета рыбная	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
16 ноября		
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	йогурт 2,5 %	100/150
обед	суп Крестьянский со сметаной	200/8 250/10
	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 апельсин	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
17 ноября		
завтрак	каша манная жидкая	150/200
	чай с молоком	150/180
	бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/8 30/5/10
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	15/20
18 ноября		
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

19 ноября		
завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	150/200
	чай с лимоном	150/180
	бутерброд с маслом сливочным	20/5 30/5
	сыр	8/10
второй завтрак	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 апельсинов	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
22 ноября		
завтрак	яйцо вареное	40/40
	макаронные 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 гречкой	250/10 200/10
	картофельное пюре	120/150
	рыба, тушеная 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

23 ноября		
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
	хлеб пшеничный	15/20
	Напиток из сока	150/180
24 ноября		
завтрак	каша овсяная жидкая с маслом и сахаром	150/5 200/5
	чай с молоком	150/180
	бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/8 30/5/10
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

25 ноября		
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
	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
26 ноября		
завтрак	каша жидкая манная	158/210
	чай с молоком	150/180
	бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/8 30/5/10
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
29 ноября		
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 рыбный с консервами	200/250
	картофельное пюре	120/150
	котлета рыбная	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
30 ноября		
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	йогурт 2,5 %	100/150
обед	суп Крестьянский со сметаной	200/8 250/10
	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 апельсин	150/180
	хлеб пшеничный	15/20