



Подписано цифровой
подписью: Цыганова Ольга
Александровна
Дата: 2023.10.31
16:20:03 +03'00'

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

01 ноября

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 (апельсин)	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
02 ноября		
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
03 ноября		
завтрак	каша жидкая (манная)	158/210
	Чай с сахаром	150/180
	бутерброд с маслом	20/5 30/5
	сыр	8/10
второй завтрак	Фрукты 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	50/80
	Булочка «Веснушка»	50/50
	Компот из апельсинов	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
06 ноября		
завтрак	каша гречневая рассыпчатая	120/160
	яйца вареные	20/40
	чай с сахаром	150/180
	масло сливочное	5/5
	печенье	24/24
второй завтрак	Фрукты 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
07 ноября		
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 апельсинов	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
08 ноября		
завтрак	каша жидкая (манная)	150/200
	чай с молоком	150/180
	бутерброд с маслом	20/5 30/5
второй завтрак	Плоды свежие (апельсин)	100/100
обед	суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20 250/20
	макароны 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
09 ноября		
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
10 ноября		
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	Фрукты свежие (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 апельсинов	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
13 ноября		
завтрак	яйца вареные	20/40
	макаронны 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 гречками	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
14 ноября		
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 (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
15 ноября		
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 (апельсин)	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
16 ноября		
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
17 ноября		
завтрак	каша жидкая (манная)	158/210
	Чай с сахаром	150/180
	бутерброд с маслом	20/5 30/5
	сыр	8/10
второй завтрак	Фрукты 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	50/80
	Булочка «Веснушка»	50/50
	Компот из апельсинов	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
20 ноября		
завтрак	каша гречневая рассыпчатая	120/160
	яйца вареные	20/40
	чай с сахаром	150/180

	масло сливочное	5/5
	печенье	24/24
второй завтрак	Фрукты 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
21 ноября		
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 апельсинов	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
22 ноября		
завтрак	каша жидкая (манная)	150/200
	чай с молоком	150/180
	бутерброд с маслом	20/5 30/5
второй завтрак	Фрукты свежие (апельсин)	100/100
обед	суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20 250/20
	макаронные 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
23 ноября		
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
24 ноября		
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 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 апельсинов	150/180
	хлеб пшеничный	15/20
27 ноября		
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, тушенная 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
28 ноября		
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 (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

29 ноября		
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 (апельсин)	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
30 ноября		
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