

Утверждено:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И.В.
 «30» ~~ноября~~ 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Заши. пшеница молотая мед.	150/200	170, 7/22, 24
	Заши с сахаром	130/150	24, 64/24, 64
	Бутерброд с маслом.	30/40 4/5	100/108 20/25
2-й завтрак			
Обед	Сырокешик на кедровых шишках.	150/200	68, 2/123
	Запеканка из творога.	80/100	190/174
	Салат из овощей.	40/60	24, 8/59, 3
	Суп из картофеля.	30/40	63/84
	Суп из овощей.	150/180	74, 6/78, 26
Полдник	Печенье.	40/40	112/112

Утверждено:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И.В.
 «1» ~~ноября~~ 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Заши. пшеница молотая мед.	150/200	166, 5/22, 28
	Заши с сахаром	150/150	24, 64/24, 64
	Бутерброд с маслом.	30/40 4/5	100/108 20/25
2-й завтрак			
Обед	Сырокешик на кедровых шишках.	150/200	74, 2, 94/160
	Запеканка из творога.	150/180	215/230
	Салат из овощей.	120/150	35, 8/37, 88
	Суп из картофеля.	30/40	63/84
	Суп из овощей.	150/200	90/120
Полдник	Печенье.	40/40	79, 5/79, 5



Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И.В.
 «4» февраля 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Сыростружка	40/90	108,3/119,7
	Сыростружка с сырым.	40/40	108/108
2-й завтрак	Бутерброд с сыром.	8/5	20/28
	Чай с сахаром	130/150	24,6/114,64
Обед	Мяс. на к/б/о/о	150/200	134,6/136,4
	Картофель	80/120	205/230
	Пюре из картофеля с овощами.	130/150	54,1/42
	Салат из свеклы.	30/60	22,5/35,8
	Хлеб	30/40	63/84
Полдник	Стакан с молоком.	150/200	89,4/115,6,1
	Булочка.	20/20	56/56



Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И.В.
 «5» февраля 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Пюре из картофеля	150/200	34,4/44,44
	Булочка с сахаром	130/150	24,6/114,64
2-й завтрак	Булочка с сахаром	40/40	108/108
	Чай с сахаром	3/5	20/28
Обед	Суп картофельный на квасе	450/200	227,1/44,6
	Овощное рагу	40/90	140/165
	Овощное пюре	30/60	55/90,2
	Салат из свеклы	120/180	98,4/99
	Хлеб	20/40	42,6/84
Полдник	Стакан с молоком	150/200	80/115,34
	Булочка с сахаром	50/50	135/135

Утверждено:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремоки»
 Долбачева И.В.
 « 6 » 12 2023



Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Хлеб, варенье	150/200	108/201
	Чай с сахаром	130/150	24/64
	Булочка с изюмом	40/40	108/108
2-й завтрак			
Обед	Борщ мяс. с/р со сметаной	150/200	139/64
	Специ. картофельная с мясом	70/190	110/165
	Вареной чуховш	50/60	48/12
	Каша гр. с сахаром	130/150	54/112
	Хлеб	30/40	63/84
Подлинник	Хлеб	150/180	80/9/160/6
	Чай	40/40	44/44
	Булочка	80/20	54/54

Утверждено:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремоки»
 Долбачева И.В.
 « 7 » 12 2023



Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Хлеб, рисовая молочная каша	150/200	129/249,17
	Чай с сахаром	130/150	24/64/24/64
	Булочка с изюмом	40/40	108/108
2-й завтрак			
Обед	Ухищаи бульон с овощами	150/200	159/25
	Запеканка с творогом	70/190	124,3/140,34
	Ухищаи молочная каша с сметаной	50/60	138,3/203,9
	Каша гр. с сахаром	140/60	97,8/145,3
	Хлеб с изюмом	30/40	63/84
Подлинник	Хлеб с изюмом	150/200	89/41/156/1
	Булочка с изюмом	50/50	108/35/24/40



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
Долбачева И.В.
« 8 » 7 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Чашка пшеничной макаронной смеси с салатом	150 / 200	168,7 / 244,94
	Булочка с маком	130 / 150	246,4 / 244,64
	Чай с сахаром	4/15	108,7 / 0,8
Обед	Суп овощной с картофелем	150 / 200	165,7 / 200,0
2-й завтрак	Сок	100 / 100	1
Обед	Машина пшеничная с салатом	80 / 90	103,2 / 115,3
	Машина картофельная с картофелем	130 / 150	54,4 / 72
	Чай с сахаром	30 / 40	63 / 84
Полдник	Пюре картофельное	50 / 70	152,6 / 209,6
	Чай с сахаром	130 / 150	24,64 / 24,64



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
Долбачева И.В.
« 11 » 7 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Макаронная смесь с салатом	150 / 200	168,7 / 244,94
	Булочка с маком	130 / 150	246,4 / 244,64
	Чай с сахаром	4/15	108,7 / 0,8
2-й завтрак	Сок	100 / 100	1
Обед	Машина пшеничная с салатом	80 / 90	103,2 / 115,3
	Машина картофельная с картофелем	130 / 150	54,4 / 72
	Чай с сахаром	30 / 40	63 / 84
Полдник	Пюре картофельное	50 / 70	152,6 / 209,6
	Чай с сахаром	130 / 150	24,64 / 24,64

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И.В.
 «12» января 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Сырная каша	150/200	179,7/212,9
	Чай с сахаром	140/150	23,64/24,64
	Булочка с изюмом	40/40	108/108
		45	20/28
2-й завтрак			
Обед	Сырная каша на с/д	150/200	148,94/160
	Суп с мясом	80/100	190/174
	Салат из капусты	40/60	24,8/59,3
	Кисель	130/150	103,95/159,22
	Джем	30/40	63/81
Полдник	Чай с сахаром	150/180	72,64/82,16
	Булочка	40/40	108/108

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И.В.
 «13» января 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Сырная каша	150/200	374,4/414
	Чай с сахаром	130/150	24,64/25,6
	Булочка с изюмом	40/40	108/108
		45	20/28
2-й завтрак			
Обед	Суп мясной	150/200	108,4/150,4
	Салат с мясом	40/90	108,3/110,4
	Тертая капуста	200/150	35,8/56,2
	Сырная каша	30/30	35,8/63
	Джем		
Полдник	Салат из капусты	60/80	12,7/120
	Чай с сахаром	20/20	5,6/5,6
	Булочка	30/150	24,64/25,6

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И.В.
 «14» апреля 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Шаша чешшевар	150/200	165/220/38
	Идиотчал ниджел	430/150	39/405
	Чай с овсянкой	40/40	908/108
	Бунткермус с сахаром	4/8	20/28
2-й завтрак			
Обед	Суп вегетарианский на рыб.	150/200	165/1200
	Салат из овощей	70/90	122/3/140/34
	Мясной супчик.	50/70	1206/1204
	Салат из овощей со сметаной.	40/60	37,8/45,3
	Рис.	30/40	63/84
Полдник	Сладости с йогуртом.	50/40	140/47/194
	Йогурт с маком.	150/200	89/111/156,1

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И.В.
 «14» апреля 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак			
2-й завтрак			
Обед			
Полдник			

Утверждено:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И.В.
 «15» декабря 2023

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Шушма творожная	150 / 200	120 / 249 / 17
	Мороженое молочное с сахаром	130 / 150	246 / 246
	Булочка с изюмом	40 / 40	108 / 108
		415	20 / 28
2-й завтрак			
Обед	Сырники	150 / 200	130 / 141 / 150
	на рыб со сметаной		
	Лепёшка картофельная с маслом сливочным	150 / 180	215 / 230
	Салатом из огурцов и помидоров	120 / 180	49 / 36 / 68 / 18
		30 / 40	63 / 84
Полдник	Шушма творожная	15 / 18	104 / 135 / 4
	Шушма творожная	150 / 180	80 / 9 / 160 / 6

Утверждено:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И.В.
 «18» декабря 2023

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Творог с сахаром	40 / 90	140 / 165
	Молоко с сахаром	130 / 150	246 / 256
	Булочка с изюмом	40 / 40	108 / 108
		415	20 / 28
2-й завтрак			
Обед	Сырники	150 / 200	224 / 146
	на рыб со сметаной		
	Лепёшка картофельная с маслом сливочным	40 / 90	108 / 31 / 40 / 0 / 4
	Салатом из огурцов и помидоров	50 / 40	120 / 6 / 130 / 4
		30 / 30	103 / 95 / 150 / 32
		30 / 30	63 / 63
Полдник	Булочка	20 / 40	140 / 140
	Мороженое	180 / 200	

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И.В.
 «19» декабря 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Яйца, тушёные	150/200	170/212/249
	Магочная мажор Трап с салатом. Булочка и шербет.	130/150 40/40 4/15	246/125,6 108/108 20/128
Обед	Апп. на. р/б со сметаной.	150/200	134,6/156,4
	Картофельное пюре.	40/200	124,3/155,3
	Салат из овощей с майонезом	50/30	138,3/170,2
	Макаронные изделия.	30/30	22,5/22,5
	Салат из овощей с майонезом	130/150	103,0/150,4
Полдник	Яйца.	30/30	63/63
Полдник	Салат с магочной булочкой	150/200 50/40	89,4/115,9 108/108

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И.В.
 «20» декабря 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Яйца, отварные	150/200	108,2/156,4
	Магочная мажор Трап с салатом. Булочка и шербет.	130/150 40/40 3/15	246/125,6 108/108 3/15
Обед	Картофельное пюре	150/200	130,6/150
	Салат из овощей с майонезом	80/100	190/174
	Макаронные изделия.	40/60	22,8/59,5
	Салат из овощей с майонезом	150/180	37,8/49
	Яйца.	30/30	63/63
Полдник	Яйца, отварные	150/180	122,6/184,2
	Магочная булочка и шербет.	50/30	122,9/174,9

Утверждено:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И.В.
 «21» августа 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Вареная манная каша с сахаром и сливочным маслом.	150/200	374/444
	Молоко	130/150	246/256
	Сметанное варенье	20/40	54/108
	Сливочное масло	4/5	20/28
2-й завтрак			
Обед	Суп овощной с фрикадельками.	150/200	165/180
	Котлетки с картошкой.	90/90	124/135,3
	Картофельное пюре.	50/60	55/90,02
	Овощной салат.	40/60	40/3/58,4
	Салат из свеклы.	30/30	63/63
	Полдник	Печенье	20/40
	Сметанное варенье	150/180	89/9/128,52

Утверждено:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И.В.
 «22» августа 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Вареная манная каша с сахаром и сливочным маслом.	150/200	166/176
	Молоко	130/150	246/256
	Сметанное варенье	40/40	108/108
	Сливочное масло	4/5	20/28
2-й завтрак			
Обед	Суп овощной с фрикадельками.	150/200	64/86/83,8
	Котлетки с картошкой.	90/90	110/165
	Картофельное пюре.	50/70	138/3/203,9
	Овощной салат.	130/150	103/95/109,72
	Салат из свеклы.	30/40	63/84
	Полдник	Печенье	130/150
	Сметанное варенье	20/30	115/125

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И.В.
 «25» сентября 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Молоко-рисовый омлет	40/90	108,3 / 110,94
	Бутерброд с колбасой и сыром	30/40	108 / 110
	Тост с сахаром	415 / 180/150	20/28 / 24,64 / 24,64
2-й завтрак			
Обед	Мини-пицца с ветчиной	150/200	134,6 / 136,4
	Суп овощной с фрикадельками	70/90	140 / 165
	Салат из овощей	50/40	120,6 / 120,4
	Каша из гречки	40/160	24,8 / 59,3
	Компот из фруктов	150/180	103,95 / 130,22
Подливка	бульон	30/40	69 / 84
		30/40	108 / 110

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И.В.
 «26» сентября 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Молоко-овсяная каша	150/200	108,2 / 110,28
	Бутерброд с колбасой и сыром	130/150	24,64 / 24,64
	Тост с сахаром	410 / 415	108 / 108 / 20 / 28
2-й завтрак			
Обед	Пюре картофельное с мясом	150/200	148,94 / 160
	Суп овощной с фрикадельками	70/90	127,3 / 140,34
	Салат из овощей	50/40	138,3 / 120,9
	Каша из гречки	40/160	56,8 / 112,4
	Компот из фруктов	150/180	103,95 / 130,22
Подливка	бульон с морковью	20/30	42,6 / 64
	бульон	150/100	89,44 / 156,4
	бульон	30/30	200 / 200

Утверждено:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И.В.
 «27» апреля 2023

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Яйца вареные	150/200	379/447
	Молочная каша с маслом	130/150	246/246
	Яйца с сыром и сметаной	30/40	108/108
	Чай сладкий	4/5	20/28
2-й завтрак	Сек	100/100	39/39
Обед	Суп рыбный	150/200	100/150
	Пюре картофельное с маслом	150/180	150/230
	Каша из греческой крупы	130/150	68/84
	Сыр с овощами	30/40	63/84
Полдник	Фруктовый салат	150/200	80/145,34
	Молоко	50/50	19,835/27,404
	Сладости		

Утверждено:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И.В.
 «28» апреля 2023

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Яйца вареные	150/200	379/447
	Молочная каша с маслом	130/150	246/246
	Яйца с сыром и сметаной	30/40	108/108
	Чай сладкий	4/5	20/28
2-й завтрак	Сек	100/100	39/39
Обед	Суп рыбный	150/200	100/150
	Пюре картофельное с маслом	150/180	150/230
	Каша из греческой крупы	130/150	68/84
	Сыр с овощами	30/40	63/84
Полдник	Фруктовый салат	150/200	80/145,34
	Молоко	50/50	19,835/27,404
	Сладости		

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И. В.
 « 29 » апреля 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Яичница всмятку	150/100	1894 / 21914
	Мяс с овощами	130/150	21464/2534
	Булочка с маслом	20/40	20/28
2-й завтрак			
Обед	Для котлетного фарша	150/100	6286/838
	Картофель отварной	70	784 / 10407
	Мяс с овощами	70	784 / 10407
	Компот из сухофруктов	50/70	1323 / 2039
	Яблоко	30/40	63/84
Полдник	Яблочное пюре	150/180	809 / 12052
	Булочка с маслом	15/18	378 / 50

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И. В.
 « _____ » _____ 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак			
2-й завтрак			
Обед			
Полдник			