

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



Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Шаша шведская	150/200	180,6 / 212,94
	Яйца с салатом	130/150	246,8 / 24,64
	Душета с маслом	80/20	88 / 88
	шашки.	4/5	15 / 18
2-й завтрак			
Обед	Борщ на к/б	150/200	120,6* / 125
	Пюре картофельное.	150/180	135 / 180,5
	Салат куриный.	130/150	59,4 / 72
	Котлет из курицы	80/40	63 / 84
Полдник			
	Пюре	150/180	80,9 / 160,6
	Пломбировый десерт	60/80	124 / 120
	булка	20/20	56 / 56

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



Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Шаша обедная	150/200	108,20 / 216,44
	Яйца с салатом	130/150	246,4 / 24,64
	Булочка с маслом	20/40	108 / 108
	шашки	3/5	20 / 28
2-й завтрак			
Обед	Пюре на к/б со сметаной.	150/200	134,6 / 136,4
	Пюре картофельное	70 / 90	108,3 / 110,04
	Салат.	50 / 70	150,8 / 170,2
	Десерт из шоколада	20/40	42,6 / 84
Полдник			
	Пюре с маслом	150 / 200	89,41 / 156,1
	Булочка с маслом	50 / 70	140,7 / 19,7

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И.В.
 «24» 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Яшма, пышечки	150/200	166,5/224,38
	молочный творог	130/150	24,64/60
	чай с сахаром, бутерброд с маслом.	30/40 4/5	160/108 20/25
2-й завтрак			
Обед	Фасолевый салат	150/200	148,94/160
	картофельное пюре.	90/90	128,5/160
	Столешка из овощей	50/70	138,3/203,9
	Суп из овощей	30/60	25,1/46,56
	Сырники из сметаны	120/50	35,8/37,8
Полдник	Яблоки	30/40	63/84
Полдник	Булочки	50/40	124,9/174,9
Полдник	Мороженное		

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

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Яшма, пышечки	150/200	166,53/224,16
	молочный творог	150/150	24,64/24,64
	чай с сахаром, бутерброд с маслом.	30/40 4/5	90/108 20/25
2-й завтрак			
Обед	Борщ из свеклы	150/200	68,2/125
	картофельное пюре	90/90	140/165
	Столешка из овощей	50/70	128,6/129,4
	Суп из овощей	150/180	37,85/35,76
	Сырники	30/30	63/63
Полдник	Яблоки	150/200	105/148,7
Полдник	Булочки	30/40	108/156
Полдник	Мороженное	40/16	368/368

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

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Пшеница овсяная	150 / 200	374 / 444
	Молоко натуральное	130 / 150	24,64 / 24,64
	Масло сливочное	40 / 40	108 / 108
	Булочка с изюмом	3 / 5	20 / 22
2-й завтрак			
Обед	Суп куриный с овощами	150 / 200	465,4 / 200
	Мясные котлеты	70 / 90	123,3 / 140,34
	Пюре картофельное	50 / 40	1383 / 203,9
	Салат из овощей	50 / 60	37,65 / 35,2
Полдник	Пюре из картофеля	130 / 150	54,1 / 42
	Сметана	20 / 40	42,6 / 84
	Пюре из картофеля	150 / 180	80,9 / 160,6
	Сметана	50 / 70	140,7 / 119,7

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

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Пшеница овсяная	150 / 200	36,28 / 27,84
	Молоко натуральное	130 / 150	24,64 / 25,6
	Масло сливочное	30 / 40	54 / 108
	Булочка с изюмом		
2-й завтрак			
Обед	Суп куриный с овощами	150 / 200	227 / 147,6
	Мясные котлеты	70 / 90	98,4 / 107,4
	Пюре картофельное	50 / 60	98,5 / 111
	Салат из овощей	130 / 150	44,98 / 50,1
Полдник	Пюре из картофеля	30 / 40	63 / 84
	Сметана	150 / 200	89,4 / 156,4
	Пюре из картофеля	20 / 40	54 / 108
	Сметана		

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



Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Хаше пшенное молочная каша	150/200	170,7/222,94
	Хаше с сахаром бутерброд с маслом	130/150 30/40 4/5	24,64/24,64 100/108 20/25
2-й завтрак			
Обед	Сырники на кефире сметаной	150/200	68,2/123
	Хлеб с маслом	80/100	190/174
	Салат из овощей	40/60	24,8/59,3
	Суп куриный с картофелем и капустой	30/40	63/84
Полдник	Сырники сметаной	150/200	74,6/124,6
	Апельсиновый сок	40/40	112/112

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



Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Хаше пшеничное молочная каша	150/200	166,5/222,38
	Хаше с сахаром бутерброд с маслом	150/150 30/40 4/5	24,64/24,64 100/108 20/25
2-й завтрак			
Обед	Сырники на кефире сметаной	150/200	148,94/160
	Хлеб с маслом	150/180	215/230
	Салат из овощей	120/150	35,8/57,88
	Суп куриный с картофелем и капустой	30/40	63/84
Полдник	Апельсиновый сок	150/200	90/120
	Булочка	40/40	79,5/105