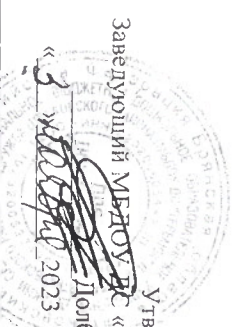


Утверждено:  
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»  
 Подбабчева И.В.  
 «2» июля 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Яшма овсяная	150/200	108,22/246,44
	Молоочная каша	130/150	24,64/24,64
	Тост с маслом	40/40	108,108
	Бутерброд 'е'	40/40	66/66
2-й завтрак			
Обед	Высокотехнологичная каша	150/200	139,64/150
	Среднежирный сыр	70/90	140/165
	Сметана	50/60	98,5/111
	Каша из гречки	130/150	54,1/42
	Салат из овощей	50/80	139,64/33,76
	Хлеб	130/150	24,64/24,64
Полдник	Тост с маслом	60/80	12,71/100
	Молоко	40/60	24,8/59,3
	Яблоко	30/40	56/64
	Хлеб		



Утверждено:  
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»  
 Подбабчева И.В.  
 «3» июля 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Яшма бутербродная	150/200	177,5/279,2
	Молоко	130/150	24,64/24,64
	Тост с маслом	40/40	108,108
	Бутерброд 'е'	40/40	66/66
2-й завтрак			
Обед	Высокотехнологичная каша	150/200	148,94/160
	Среднежирный сыр	80/120	105/130
	Сметана	50/60	82,4/35,8
	Каша из гречки	120/180	98,4/99
	Салат из овощей	30/40	63/84
	Хлеб	40/40	108/108
Полдник	Тост с маслом	70/100	45/36,4
	Молоко	150/180	120,4/100,6
	Яблоко		
	Хлеб		

Утверждено:  
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»  
 Долбачева И.В.  
 « 8 » октября 2023 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Паштет «Душанба»	150/200	165,63/267,16
	Чай с сахаром.	150/150	24,64
	Булочки с изюмом.	30/20	108/108
2-й завтрак			
Обед	Суп куриный домашний на к/б	150/200	165,7/200
	Пюре картофельное	70/90	124,3/149,34
	Компот фруктовый	50/70	138,3/203,9
	Салат из свеклы	30/60	24,5/45,18
	Овощи тушеные	30/40	40,5/84
Полдник	Зеркальные печенюшки	150/200	80/145,34
	Булочка	30/40	98/108

Утверждено:  
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»  
 Долбачева И.В.  
 « 7 » октября 2023 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Паштет сельди	70/90	108,3/110,07
	Чай с сахаром.	130/150	24,64/24,64
	Булочки с изюмом.	40/40	168/108
	Душанба	3/5	20/28
2-й завтрак			
Обед	Суп на к/б.	150/200	134,6/136,4
	Салат из свеклы.	80/100	190/22
	Компот из сухофруктов.	40/60	24,8/59,3
	Пюре картофельное	130/150	54,1/72
	Пюре овощное	30/40	63/84
Полдник	Людское	150/180	108,3/134,4
	Сливочное	190	24/24
	Салат		

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

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Вареная манная каша с сахаром.	150/200	166,5/220,38
	Чай с сахаром.	130/150	246/246
	Витаминизированная вода.	20/40	56/112
		4/5	20/25
2-й завтрак			
Обед	Суп картофельный с морковью.	150/200	227/147,6
	Пюре картофельное с маслом.	1/200	1/200
	Овощное пюре с картофелем.	50/60	55/90,02
	Салат из свежих овощей.	50/60	24,6/45,18
	Компот из фруктов.	120/180	35,8/68,18
	Витаминизированная вода.	30/40	63/84
Полдник	Яблоко.	150/180	98,9/123,52
	Банан.	20/20	86/56
	Сыр.	30/30	49,1/78,4

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

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Вареная манная каша с сахаром.	150/200	344,4/444
	Чай с сахаром.	130/150	246/246
	Витаминизированная вода.	40/40	108/108
2-й завтрак			
Обед	Суп картофельный с морковью.	150/200	130,67/175,0
	Пюре картофельное с маслом.	70/90	108,3/140,7
	Овощное пюре с картофелем.	50/60	78,12/93,75
	Салат из свежих овощей.	130/150	54,1/72
	Компот из фруктов.	20/40	44,98/89,4
	Витаминизированная вода.	130/150	24,6/29,64
Полдник	Яблоко.	50/70	15,28/20,96



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

Изм или	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Яично-рыбный салат с сметаной. Тост с сахаром. Бурый рис с мякотью.	30/90 130/150 80/40 14/5	140/165 2464/2464 56112 2025
-й завтра			
Обед	Утка на кедровых шишках. Макаронный салат с майонезом. Лаваш с мясом. Салат из свеклы с майонезом. Рис.	150/200 40/90 50/90 30/40 30/40	1346/1364 108,3/1004 1296/1353 63/84
Полдник	Яблочное пюре.	150/200 30/40	96,5/102 158/56

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

Приним пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Яично-рыбный салат с сметаной. Тост с сахаром. Бурый рис с мякотью.	30/90 130/150 80/40 4/15	13628/14484 2464/2464 54/154 28/33
2-й завтрак			
Обед	Утка на кедровых шишках. Макаронный салат с майонезом. Лаваш с мясом. Салат из свеклы с майонезом. Рис.	150/200 40/90 50/90 30/40 30/40	64,8/84,8 130,35/250 84,8/59,3 45,96/56,82 64/49,5
Полдник	Яблочное пюре.	150/200 30/40	89,4/156,1 20/20

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

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Хлеб, шницель	150/200	188,7/220,9
	Молоко с сахаром	130/150	24,64/25,6
	Чай с сахаром, бутерброд с сыром	40/40 3/5	112,1/112 196/175
2-й завтрак			
Обед	Рисовый суп с овощами	150/200	61,2/122
	Соус сметанный		
	Картофельное пюре	50/60	55/90,9
	Сливочный соус		
Полдник	Хлеб, шницель	70/90	127,3/120,0
	Чай с сахаром	30/60	28,1/46,56
	Бутерброд с сыром	130/150	48,36/56,82
	Соус	30/40	64/70,5
Полдник	Хлеб, шницель	150/200	120/149,34
	Чай с сахаром	20/30	56/56

Утверждено:  
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»  
 Долбачева И.В.  
 «16» января 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Хлеб, шницель	150/200	177,5/274,2
	Молоко	130/150	24,64/25,6
	Чай с сахаром, бутерброд с маслом	20/20 4/5	54/54 13/16
2-й завтрак			
Обед	Рисовый суп с овощами	150/200	148,9/160
	Соус сметанный	80/100	190/174
	Картофельное пюре	40/60	22,8/59,3
	Сливочный соус		
Полдник	Хлеб, шницель	120/150	35,8/37,88
	Чай с сахаром	30/40	63/84
	Бутерброд с сыром		
	Соус		
Полдник	Хлеб, шницель	150/180	98,9/123,54
	Чай с сахаром	20/30	56/64

Утверждено:  
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»  
 Долбачева И.В.  
 « 13 » 10 2023 023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Чашка пшеничной каши с сахаром и сливками.	150/200	166,5/224,38
2-й завтрак			
Обед	Суп картофельный с овощами и мясом.	150/200	62,86/83,8
	Картофельное пюре с соусом.	80/90	102,2/115,3
	Котлетки из говядины с гарниром.	130/150	45,36/56,82
	Молоко.	30/40	64/70,5
Полдник	Булочка	20/20	54/54

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

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Двадцать овсян- ка с сах. л.	70/90	108,3/110,07
	Чай с вареньем	130/150	24,64/24,64
	Варенье с шведск.	40/40 3/5	108/108 20/28
2-й завтрак			
Обед	Суп картофельный для к/б	150/200	224/147,6
	Мясоед по-крестьянски с картош.	110/130	158,3/203,9
	Витаминный салат с овощами	30/60	24,5/45,18
	Овощи с сметаной	120/150	45,36/56,82
	Мяс	30/40	64/80,5
Подлинк	Молоко пшеничное булгуровое квашенки	150/200 15/18	90/120

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

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Каша овсяная с яблоками	150/200	374,4/444
	Чай с вареньем	130/150	24,64/24,64
	Варенье с шведск.	40/40 3/5	108/108 20/28
2-й завтрак			
Обед	Суп картофельный для овсянкой	150/200	100,4/150,4
	Суп картофельный с шведск.	70/90	140/165
	Безмолочное с шведск.	50/70	120,6/120,4
	Картофель с сметаной и мясом	130/150	44,98/50,1
	Яблоко	20/40	42,6/84
Подлинк	Творожники ванильные домашний грушевый	150/200 20/20	80/145,34 56/56