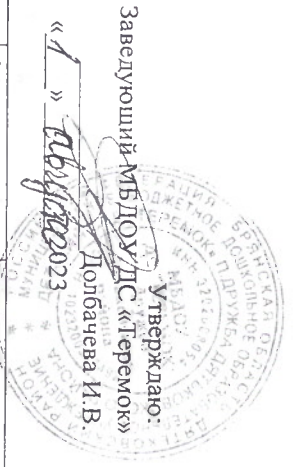


УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
Долбачева И.В.

«1» «август» 2023



Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Шошма шведская	150/200	1209/2429,7
	молоочная каша с яблоками	130/150	24,64/24,64
	бульон с овощами	40/40	108/108
		10/10	66/66
2-й завтрак			
Обед	Мясные котлеты с овощами	150/200	134,6/136,4
	картофель с маслом	40/90	78,4/101,04
	линейный суп с домашним куриным бульоном	50/70	150,8/170,2
		20/40	42,6/84
Полдник	Шошма шведская	150/200	80/145,34
	линейный суп		
	бульон		

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
Долбачева И.В.

«2» «август» 2023



Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Шошма шведская	150/200	1209/2429,7
	молоочная каша с яблоками	150/200	24,64/24,64
	бульон с овощами	30/40	108/56
2-й завтрак			
Обед	Суп картофельный с овощами	150/180	135/180,5
	котлеты с картошкой	120/180	98,4/99
	линейный суп с домашним куриным бульоном	30/40	63/84
Полдник	Шошма шведская	60/80	127/120
	линейный суп с домашним куриным бульоном	150/200	240/246,4
	бульон	20/20	54/54

Утверждаю:
 Заведующий МВЛОР ДС «Теремок»
 Долобачева И.В.
 «3» августа 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Вареная овсяная каша	150/200	108,22/216,44
	Мучная лепешка	130/150	24,64/24,64
	Чай с сахаром	40/40	108/108
	Булочка с изюмом	10/10	66/66
2-й завтрак			
Обед	Суп мясной с овощами	150/200	163,7/200
	Мясная котлета	80/100	190/174
	Пюре картофельное	40/60	23,8/35,3
	Компот из сухофруктов	150/180	96/105
Полдник	Чай	30/40	63/84
	Блишечки	50/50	135/135
	Вареники	150/200	80,9/100,6
	Сладкое		

Утверждаю:
 Заведующий МВЛОР ДС «Теремок»
 Долобачева И.В.
 «4» августа 2023

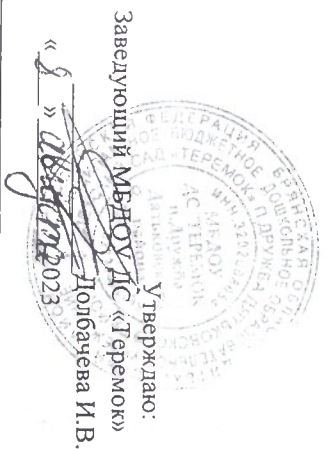
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Вареная овсяная каша	150/200	374/444
	Мучная лепешка	130/150	24,64/24,64
	Чай с сахаром	40/40	108/108
	Булочка с изюмом	10/10	66/66
2-й завтрак			
Обед	Суп мясной с овощами	150/200	62,2/135,2
	Мясная котлета	80/100	205/230
	Пюре картофельное	40/60	23,8/35,3
	Компот из сухофруктов	150/180	96/105
Полдник	Чай	30/40	63/84
	Блишечки	50/50	135/135
	Вареники	150/200	80,9/100,6
	Сладкое		

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



Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Чай, Джемик	150/200	166,63 / 267,26
	Молоочный напиток с сахаром	150/150	24,64 / 24,64
	Булочка с маком	40/40	56 / 56
2-й завтрак			
Обед	Чай, вода, к/б со сметаной	150/200	139,8 / 139,8
	Молоко с сахаром	40/50	108,3 / 109,04
	Булочка с маком	50/40	120,6 / 120,4
	Шурповица	150/180	37,88 / 45,76
	Квас	30/40	63 / 84
Полдник	Джемик, булочка с маком	150/200 40/50	96,5 / 102 136 / 277,04

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



Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Чай, Молоко	150 / 200	179,7 / 229,04
	Молоочный напиток с сахаром	140 / 150	23,64 / 24,64
	Булочка с маком	40 / 40	56 / 56
2-й завтрак	Чай	40 / 100	39 / 43
Обед	Чай, бульон с маком	150 / 200	75,9 / 104,26
	Молоко с сахаром	50 / 40	138,3 / 203,9
	Булочка с маком	50 / 50	24,5 / 37,65
	Шурповица	120 / 150	54,4 / 72
	Квас	30 / 50	220 / 230
Полдник	Чай, Молоко, булочка с маком	150 / 180 30 / 50	72,64 / 82,26 220 / 230

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

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Яшки из свеклы	150/200	136, 28/272, 29
	Яшки сметан. соус	130/150	246/256
	бульон с капустой и картофелем	20/20 10/10	54/54 66/66
2-й завтрак			
Обед	Средние макароны с овощами	150/200	148/94/160
	Средние макароны с овощами	100/120	124/130,6
	Суп с овощами	60/50	46,56/44,05
	Дорожки из свеклы	120/150	35,8/37,82
	Язык	30/40	63/89
Полдник	Молоко с сахаром	120/150	59/50
	Творог с сахаром	40/40	136/136

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

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Яшки сметан. соус	150/200	177,5/274,2
	бульон с капустой и картофелем	130/150	246/256
	дальница	20/20 10/10	54/54 66/66
2-й завтрак			
Обед	Средние макароны с овощами	150/200	68,2/123
	Суп с овощами	80/100	19,0/17,4
	Суп с овощами и картофелем	40/60	28,5/29,3
	Дорожки из свеклы	120/150	54,1/72
	Язык	30/40	63/89
Полдник	Молоко с сахаром	150/180	108,95/150,72
	Булочка с сахаром	40/40	112/112

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Вареная кашка	150/200	1209/2197
	Мясные макароны с овощами	140/150	2364/2464
	булгуровая с овощами	40/40	56/56
2-й завтрак			
Обед	Суп картофельный	150/200	749/1042
	Щи к/д		
	Салат овощной		
	Мяс.		
	Ближняя кашка	50/40	1383/2039
Полдник	Компот из фруктов	120/150	591/713
	чай		
	Хлебобулочные изделия	150/180	7267/8426
	Хлеб	30/50	220/230

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

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Вареная кашка	150/200	1629/2229
	Мясные макароны с овощами	130/150	2464/2464
	булгуровая с овощами	40/40	56/56
2-й завтрак			
Обед	Суп мясной	150/200	1229/1829
	Картофельное пюре	70/90	1273/1353
	Мясной супчик	50/40	1208/204
	Овощной супчик	120/150	244/5682
	Хлеб	30/30	69/63
Полдник	Хлебобулочные изделия	150/200	
	Хлеб	50/50	150/150

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

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Муш. чучельный	150/200	99,8/222,38
	Муш. чучельный с бутерброд с маслом	190/150 40/40	236,4/24,64 56/36
2-й завтрак			
Обед	Суп картофельный	150/200	22,7/147,6
	Суп овощной	150/200	135/200
	Салат из овощей	180/150	34,1/72
	Салат из овощей с заправкой.	30/40	63/84
Полдник	Компот из свежих фруктов	120/150	54,1/72
к	Булочка	20/20	56/56

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

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Муш. овощной	150/200	108,22/286,44
	Муш. овощной с бутерброд с маслом	130/150 40/40	246,0/24,64 108/108
2-й завтрак			
Обед	Борщ на квасе	150/200	139,67/130
	Суп картофельный	70/90	108,3/110,04
	Суп картофельный с овощами.	50/70	159,8/179,2
	Омлет из яиц с сыром	120/150	44,4/56,82
Полдник	Салат с овощами	20/40	46,6/84
	Салат с овощами	150/200	89,4/156,1
	Сметан. с варенье	30/40	73,40/83,05

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

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Пшеница манная	150/200	374,44/444
	Молочный чай с сахаром.	140/150	570/39
	Фруктовый десерт.	40/40	66/66
2-й завтрак			
Обед	Суп картофельный с морковью и луком.	150/200	6288/85,8
	Котлета мясная с овощами.	80/90	1044/115,3
	Компот из сухофруктов.	130/150	
	Чай с сахаром.	30/40	64/85
Полдник	Молоко сливочное	150/200	50/120
	Сырники с яблоками.	15/18	

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

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Пшеница манная с маслом.	70/90	108,3/109,4
	Чай с сахаром.	140/150	246,8/25,70
	Фруктовый десерт.	40/40	66/66
2-й завтрак			
Обед	Картофель с овощами.	150/200	130,67/130
	Суп овощной.	40/90	440/165
	Ветчина с картофелем.	50/60	78,2/93,75
	Чай с сахаром.	120/150	44,4/56,82
Полдник	Пшеница манная с маслом.	40/40	92,6/89
	Молоко сливочное с сахаром.	130/150	24,64/24,64
	Сырники с яблоками.	50/70	152,46/209,6

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

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Каша овсяная с маслом	20/100	108,3 / 1109,4
	Чай с сахаром бульбогус с медом	150/150 30/40	2464 / 2464 108 / 56
2-й завтрак	100г сок	100/100	
Обед	Чай мед. п/б	150/100	134,6 / 136,4
	Ср. сметанной		
	сметанной по-домашнему	80 / 120	205 / 230
	салат с шпинатом	130/150	44,2 / 56,82
	пюре из свеклы	30/40	63 / 84
	Олив. салат	150/100	96,5 / 102
Полдник	бульбогус с яблоками	40/50	136 / 277,0*

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

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Каша овсяная с маслом	150/100	166,6 / 267,6
	Чай с сахаром бульбогус с медом	140 / 150 30 / 40	2364 / 2464 56 / 108
2-й завтрак			
Обед	Чай мед. п/б	150/100	134,6 / 136,4
	Ср. сметанной		
	сметанной по-домашнему	70/140	127,3 / 140,34
	салат с шпинатом	50/60	55 / 90,82
	Олив. салат	120/150	44,4 / 56,82
	пюре из свеклы	30/40	63 / 84
Полдник	бульбогус с яблоками	150/100	90 / 120
	Олив. салат	30/50	220 / 30

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

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Творог обезжиренный	150/200	136,28 / 229,87
	Молочная каша	130/150	24,641 / 25,6
	Яйцо с сыром, овощи	20/20 10/10	84/54 66/66
2-й завтрак			
Обед	Уваренные макароны	150/200	148,54 / 250
	Уваренная сметана	10/90	408,3 / 110,07
	Мясной суп с овощами	50/40	150,81 / 140,2
	Овощной суп	40/60	22,8 / 59,3
	Фрукты из сезонных овощей	30/40	63 / 84
Полдник	Творог	150/180	72,67 / 81,26
	Печенье	20/20	54 / 54
	Суп		

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

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Творог обезжиренный	150/200	374 / 444
	Молочная каша	140/150	50 / 58
	Яйцо с сыром, овощи	30/40	84 / 108
2-й завтрак			
Обед	Суп картофельный	150/200	622,6 / 238
	Уваренная сметана	80/100	190 / 174
	Мясной суп с овощами	140/150	44,8 / 46,82
	Овощной суп	30/40	63 / 84
	Фрукты		
Полдник	Творог	150/180	98,9 / 123,33
	Печенье	50/50	135 / 135

Утверждено:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремоки»
 Долбачева И.В.
 «25» августа 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Чай с сахаром	150/100	166,5 / 222,38
	Молоко с сахаром	150/150	256,6 / 64,64
	Булочка с маслом	40/40	405/405
2-й завтрак			
Обед	Вареные макароны	150/200	130,67 / 150
	Овощной суп	70/100	127,3 / 149,34
	Картофель с маслом	30/60	26,58 / 40,3
	Пюре из картофеля	20/40	42,6 / 84
	Чай		
Полдник	Чай с сахаром	150/100	84,4 / 156,1
	Молоко		

Утверждено:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремоки»
 Долбачева И.В.
 «28» августа 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Чай с сахаром	70/90	140 / 165
	Молоко с сахаром	20/50	47,1 / 78,5
	Булочка с маслом	45/150	256,6 / 56
2-й завтрак	Булочка с маслом	40/40	405 / 405
Обед	Вареные макароны	150/200	130,67 / 150
	Овощной суп	70/100	127,3 / 149,34
	Картофель с маслом	50/40	120,6 / 104
	Пюре из картофеля	130/100	442,56 / 82
	Чай	20/40	42,6 / 84
Полдник	Молоко с сахаром	150/100	84,4 / 156,1
	Булочка	20/40	56 / 108

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремою»
 Долбачева И.В.
 «29» Август 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Каша овсяная	150/200	139,6 / 139,4
	Молоочный крем	150/150	24,64 / 24,69
	Тай с сахаром, бундельное с ванилью	30/40	108 / 56
2-й завтрак			
Обед	Суп картофельный на кв.	150/200	62,85 / 83,8
	Вареное рыбное филе	150 / 180	215 / 230
	Салат из свеклы и капусты	30 / 60	26,58 / 40,3
	Овощное рагу	150 / 180	37,88 / 51,76
	Мяс.	20/40	42,6 / 84
Полдник	Корейский салат	150/180	72,67 / 82,26
	Чай с сахаром		

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремою»
 Долбачева И.В.
 «30» Август 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Каша овсяная	150/200	139,7 / 139,4
	Молоочный крем	140 / 150	23,64 / 24,69
	Тай с сахаром, бундельное с ванилью	30/40	56 / 72
2-й завтрак			
Обед	Суп на кв с овощами	150/200	134,6 / 135,4
	Картофельное пюре с шквар.	80 / 120	203 / 230
	Салат из цветной капусты	130 / 150	44,2 / 56,82
	Овощное рагу	20/40	42,6 / 84
	Чай с сахаром	150/200	89,41 / 156,1
Полдник	Корейский салат	50 / 70	15,8 / 20,96

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

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Каша, вареная в молоке.	150/200	177,5 / 279,2
	Чай с сахаром бутылочный с сахаром	130/150	24,69 / 24,69
		40/40	108/108
2-й завтрак			
Обед	Пюре картофельное.	150/200	68,2 / 123
	Картофельное пюре.	70/90	12,3 / 135,3
	Котлетки мясные	50/70	138,3 / 203,9
	Сливочный соус	60/80	
	Салат из капусты	120/150	44,4 / 56,82
	чай	30/30	63/63
Полдник	Пюре.	150/180	98,9 / 123,52
	Бутылка с питьевой водой	50/50	2,77,07 / 19,835

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

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Каша, вареная в молоке	150/200	166,5 / 224,38
	Чай с сахаром бутылочный с сахаром	150/150	25,6 / 25,6
	бутылочный с сахаром	40/40	9,5 / 9,5
2-й завтрак			
Обед	Суп картофельный	150/200	62,86 / 83,8
	Суп картофельный с морковью	80/90	102,5 / 115,3
	Котлетки мясные с соусом	130/180	44,2 / 56,82
	Салат	30/40	6,1 / 7,95
	Чай с сахаром	150/150	25,6 / 25,6
Полдник	Чай с сахаром	150/150	25,6 / 25,6
	Бутылочка с питьевой водой	15/18	