



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
Долбачева И.В.
« 1 » *Июль* 2023

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	<i>Чайная церемония</i>	<i>150/200</i>	<i>136,28/274,84</i>
	<i>Бутерброд с сыром сыром</i>	<i>40/50</i>	<i>189,6/190,6</i>
	<i>Чай с лимонком</i>	<i>130/150</i>	<i>39/42</i>
2-й завтрак			
Обед	<i>Свекольник мясной с сметаной. Травянистый салат из хенс-кукурузы</i>	<i>150/200</i>	
	<i>Отвар из шиповника</i>	<i>80/100</i>	<i>190/210</i>
	<i>Гелее</i>	<i>150/180</i>	<i>37,88/75,76</i>
		<i>40/30</i>	<i>63/84</i>
Полдник	<i>Ватрушка</i>		
	<i>Летняя</i>	<i>150/200</i>	<i>96,5/102</i>

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»

Долбачева И.В.

«2» июля 2023

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Запеканка творожная с яблоками	150/200	166,5/222,38
	Чай с сахаром	150/160	246,4/25,6
	Бутерброд с маслом	30/40	108/108
		10/10	66/66
2-й завтрак	Сок 10 ⁰⁰		
Обед	Суп вермишевый на кв. бульоне с мясом	150/200	100/167
	Запеканка с мясом	150/180	109,7/148
	Каша из сухофруктов	150/150	98,4/68,7
	Хлеб	30/40	64/40,5
Полдник	Молоко	150/200	90/1206
	Кефирное сушки с сахаром.		

Утверждаю:
Заведующий МБЛОУ ДС «Теремок»


Долбачева И.В.

« 5 » июня 2023

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Каша пшеничная молочная тёртая	150/200	168,7/224,94
	Чай с мёдом	130/150	39/42
	Бутерброд с сыром	40/50	189,6/190,6
2-й завтрак			
Обед	Суп гороховый	150/200	120,4/147,6
	Макар. бешбармак	70/50	120,4/120,6
	Салат с мясом		
	Макаронная отварная в масле	70/90	108,3/110,7
	Компот из фруктов	150/180	37,88/75,76
	Минд. хлеб	30/40	64/84
Полдник	Фруктовое пюре	15/18	
	Ветчина	100/100	


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

Приём пищи:	Наименование блюд	Масса порции:	Калорийности порции
Завтрак	Каша рисовая	150/200	120,4 / 249,17
	Молочная кашка	150/150	189,6 / 190,6
	Тост с сахаром	40/40	108 / 108
	Бутерброд с маслом	10/10	66 / 66
2-й завтрак			
Обед	Борщ на квасе	150/200	134,6 / 136,4
	со сметаной.		
	картофельное пюре	70/90	135,3 / 127,3
	Домашние биточки	60/50	111 / 98,5
	салат из свежих огурцов	30/60	23,1 / 46,56
	компот из сухофруктов	150/150	93,4 / 63,1
Полдник	Творог	30/40	63 / 24
	Сладкий напиток.	200/200	72,67 / 82,26
	Вагаш		


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

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Каша геркулесовая мол. жир.	150/200	136,28/274,84
	Чай с лимоном	130/150	39/42
	Бутерброд с сыром	40/50	180,6/190,6
2-й завтрак			
Обед	Суп картофельный на к/б	150/200	62,86/83,8
	Зрелка-рассол	110/130	166,5/222,38
	Медовые лепешки с творогом-сыром	70/90	108,3/110,7
	Салат из свекл.	40/30	
	Каша овсяная из шиповн.	150/180	37,88/73,76
	Хлеб	30/40	6,384
Полдник	Чай с сахаром	130/150	24,64/24,64
	Медово-рисовый салат		

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»

Долбачева И.В.

« 8 Октября » 2023

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Запеканка мясная	150/200	374,44 / 444
	Молоочный пудинг		
	Чай с сахаром	130/150	2464 / 2464
	Булочка с маком	40/40	405 / 405
	с маком	10/10	66 / 66
2-й завтрак			
Обед	Рассольник на квасе с селедкой	150/200	148,94 / 160
	Жареное по-домашнему с маком	120/150	230 / 205
	Салат со свеклой		
	компот из сухофруктов	130/150	681 / 98,4
	Арбуз	30/40	63 / 84
Полдник	Кисель	150/180	98,91 / 123,52
	Булочка с повидлом	50/50	198,35 / 277,04


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


Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Каша Дружба	150/200	166,63/267,16
	Молоко в бутылке	130/150	39/39
	Чай с лимоном	40/50	189,6/199,6
	Бутерброд в сырном		
2-й завтрак			
Обед	Суп курица	150/200	165,7/167
	Фрикадельки		
	Картофель тушеный с мясом	180/200	130/150
	Отвар из шиповника	150/180	37,88/75,76
	Хлеб	30/40	63/84
Полдник	Чай с сахаром	130/150	24,64/24,64
	Творог		
	Молоко	70/100	44/46


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

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Чай отварной с маслом.	70 / 90	140 / 165
	Чай с лимоном	140 / 150	50 / 39
	Бутерброд с маслом.	30 / 40	108 / 56
		10 / 10	31 / 66
2-й завтрак			
Обед	Шушма кресо свежая с майонезом.	150 / 200	134,6 / 136,4
	Харитосерель тушеный с майонезом.	80 / 120	205 / 230
	Салат из св. огурца	30 / 60	23,1 / 35,2
	Ствар из шиквешка.	150 / 180	37,88 / 75,76
	Хлеб	30 / 40	63 / 84
Полдник	Молоко кипяченое.	150 / 200	90 / 120
	Булочка с повидлом.	40 / 50	136 / 277,07


 Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И.В.
 «15» ~~Июня~~ 2023г.

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Каши манная	150/200	374/444
	Мол. пуд с изюмом	1/1	
	Чай с сахаром.	130/150	246/256
	Бутерброд с маслом	40/40 10/10	108/108 66/66
2-й завтра			
Обед	Свекольник на квасе	150/200	139,6/150
	со сметаной.		
	Лов с мясом.	80/	
	консер. кукуруза.	40/60	
Лопухом из сушен. грибов.			
Салат.	20/40	42,6/84	
Полдник	Какао с молоком.	150/200	89,4/156,1
	Сладки.	50/	


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

Принём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Хлеб мякиша	150/200	170,7/22,94
	Молокочная каша с сахаром.	150/150	24,64/2,56
	Бутерброд с маслом	40/40	70,5/70,5
		10/10	66/66
2-й завтрак			
Обед	Суп картофельный с картофелем, лук, морковь	150/200	62,86/8,38
	Картофельное пюре.	70/90	127,3/140,34
	Пюре мясное	50/70	138,5/20,39
	Салат из свеклы, капусты и огурца. Хлеб.	30/60	23,1/46,36
	Отвар из шиповника	30/40	64/79,5
Полдник	Чай с лимоном.	130/150	39/39
	Булочка.	40/40	70,5/70,5
	Компот		

Утверждаю:
Заведующий МБЛЮУ ДС «Теремок»

Долбачева И.В.

«19» *апрель* 2023

Приём пищи:	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Макароны с сахаром	70/90	108,3/120,6
	Бутерброд с маслом	240/40 10/10	108/56 66/66
	Чай с сахаром	150/150	24,64/24,64
2-й завтрак			
Обед	Суп рыбный	150/200	100,4/150,4
	Вареное тушеное мясо с мясом	80/120	205/230
	Салат из сухофруктов	130/150	68,1/98,4
	Ябло	40/40	84/84
Ужин	Мороженое	150/200	90/120
	Рогалики с сахаром		



Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И.В.
 20. 05. 2023

Приём пищи	Наименование блюд	Углеба порции	Калорийности порции
Завтрак	Халва рисовая	150/200	120,4/249,4
	Мучочная тиграс	130/150	39/42
	Тост с сливками. Бутиероса с сырком	40/40	108/108
2-й завтрак			
Обед	Суп гороховый ма к/о.	150/200	227/1476
	Макаронная отвар- ная с мясом.	70/90	78,4/103,07
	Мясной рулет с лимонкой	50/70	108,3/170,2
	Отвар из шиповника	150/180	37,88/75,76
	Хлеб	20/40	42,6/84
Полдник	Чайной мой напиток.	150/200	80/145,34
	Булочка	50/50	135/135
	«Веснушка»		



Утверждаю:
 Заведующий ДПО ЦОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И.В.
 21.05.2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Каша из овсянки молоком. тигу- кад.	150/200	136,22/150,2
	Бутерброд	20/30	54/64
	Сладости	10/10	66/66
	Чай		
2-й завтра			
Обед	Рассольник мажб со сметаной	150/200	148,94/160
	Лепка рассоль- чатая.	110/130	138,3/203,9
	Бестрагенов с ма- сом компот из сухофруктов	50/40	129,6/129,4
	Чай	30/40	63/84
Полдник	Омлет с зеленым се- редом	80/80	127/140
	Бурка	40/40	79,5/79,5
	Чай		


 Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ЦС «Теремок»
 Долбачева И.В.
 «22» ~~ноября~~ 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Вареники на молоке	150/200	177,5 / 224,38
	Бутерброд с ветчиной	40/50	189,6 / 190,6
2-й завтрак			
Обед	Свекольник на рыбной селёдке	150/200	130,67 / 150
	Картофельное пюре	70/90	127,3 / 140,34
	Желе из мясных продуктов	70/90	108,3 / 110,07
	Салат из овощей	40/60	72,3 / 89,5
	Картофель отварной	150/150	98,4 / 98,4
	Яблоко	20/40	42,6 / 84
Полдник	Яблочное пюре	150/200	96,5 / 102
	Печенье		

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



Приём пищи	Наименование блюда	Масса порция	Калорийности порции
Завтрак	Вареники ленив	50/40	124,9/174,9
	Борщ из тёртого картофеля	40/40	108/108
	Бутерброд с мясной начинкой с сахаром	130/150	246,4/246,4
2-й завтрак	Сок		
Обед	Суп гречневый с говядиной	150/200	150,25/190,2
	Пюре картофельное с мясом кур.	150/180	150,25/230
	Отвар из шиповника	120/180	45,36/68,18
	Хлеб	30/40	63/84
Полдник	Чай с медом	150/200	89,47/156,1
	Тренки		



Утверждаю:
 Главный специалист МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И.В.
 2023

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Запеканка «Дружба»	150/200	166,63/287,16
	Молочный чай с сахаром	150/150	24,64/24,64
	Бутерброд с сыром	40/50	189,6/190,6
2-й завтрак			
Обед	Уши на к/б со сметаной	150/200	134,6/230
	Жаркое по домашнему с мясом	80/120	205/230
	Компот из сухофруктов	130/150	205/230
	Салат	30/40	63/84
Полдник	Сметана	150/200	96,5/102
	Бутерброд с колбасой	40/50	136/277,04


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

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Запеканка манная	150/200	374,44/444
	молочная тигр		
	Бутерброд с маслом	20/20	54/54
	Чай с сахаром.	10/10	66/66
		130/150	27,64/25,6
2-й завтрак			
Обед	Суп харчо ма	150/200	75,9 101,2
	к.б.		
	Запеченное куриное филе	70/90	127,3 140,34
	Жидкая тушеная с овощами	50/60	55, 90,02
	Отвар из индюшиного мяса	120/150	35,8 37,28
хлеб	30/40	83/84	
Полдник	Молоко	150/200	90 120
	выпеченное домашний супчик.		

Утверждаю:
 Долбачева И.В.

Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»

28 июля 2023



Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Ваша любимая молочная каша	150/1200	170,7/212,94
	бутерброд с сыром	40/50	189,6/199,6
	чай с сахаром	140/150	23,64/24,64
2-й завтрак			
Обед	Рассольник на квасе со сметаной	150/1200	148,94/160
	Ливер с маслом	80/100	190/210
	Салат из консервированной кукурузы	40/60	228/30
	Вареники из сушёных грибов	130/150	68,4/84
	Хлеб	30/40	63/84
Полдник	Пюре	150/180	98,9/123,52
	Каша	30/50	218/220



Утверждаю:
Заведующий ФБУ ВНИИТЭС «Теремок»
Долбачева И.В.
2023

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Шашлычок рисовый	150/200	120,4/249,17
	Молочный тифин		
	Чай с сахаром	130/150	246,4/25,6
	Бутиерброд с сыром	40/50	189,6/140,6
2-й завтрак			
Обед	Супкартофельный с макаронн. изделиями	150/200	62,26/83,8
	Тележка рассыпчатая	110/130	166,5/222,39
	Котлета мясная	50/70	138,3/203,9
	Компот из сухофруктов	150/150	98,4/98,4
	Яблоко	30/40	63/84
Полдник	Пирожок с яблоком	150/200	89,4/156,1
	Булочка	40/40	108/108