



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
Долбачева И.В.
« 3 » *Имя* 2023

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Каша гречневая	110/130	
	раскатаная с маслом.		
	бутерброд с маслом.	20/10; 20/15	
	Чай с сахаром.	150/200	24,64 / 24,64
2-й завтрак 10 ⁰⁰	Сок	0,075 / 0,075	43 / 39
Обед	Суп мясной	150/200	100 / 167
	Французский накр.	150/120	101,7 / 148
	Закуска овощная с курицей.		
	Отвар шиповника.	150/180	98,4 / 68,1
	Зелё	30/40	63 / 84
Полдник	дополнительный	200 / 200	
	Мороженное.		
	Мороженное закусочное	50 / 70	



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС «Геремок»
Долбачева И.В.
« 4 » *Июль* 2023

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	<i>Каша овсяная молочная тиграл бутерброд с колбасой чай с сахаром.</i>	<i>150/200 40/40 10/10 139/150</i>	
2-й завтрак			
Обед	<i>Свекольник на квасе со сметаной. Щерб с мясом. салат с грибами рукот. шиб.</i>	<i>150/200 80/100 150/150 30/40</i>	
Полдник	<i>каша, бутерброд с пшеницей.</i>	<i>150/200 50/50</i>	

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»

Долбачева И.В.

« 5 » *май* 2023

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	<i>Хлеб мясной</i>	<i>150/200</i>	<i>374/444</i>
	<i>Паста молочная</i>		
	<i>Бутерброд с маслом.</i>	<i>30/40 10/10</i>	<i>108/108</i>
	<i>чай с сахаром.</i>	<i>1 130/150</i>	<i>66/66</i> <i>24,64/24,64</i>
2-й завтрак			
Обед	<i>Куриный бульон с фрикадельками.</i>		
	<i>Жаркое по домашнему с мясом.</i>	<i>80/120</i>	<i>117,87/146,2</i>
	<i>Отвар шиповника</i>	<i>150/180</i>	<i>37,88/75,76</i>
	<i>Лед.</i>	<i>40/30</i>	<i>63/84</i>
Полдник	<i>Чай с сахаром.</i>	<i>150/180</i>	<i>98,9/123,52</i>
	<i>Домашний сахарик.</i>		


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

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Макароны с сахаром		
	Бутерброд с мясом	40/40 10/10	108/108
	Чай с сахаром	130/150	66/66
			2464/2464
2-й завтрак	✓		
Обед	Каша овсяная с сметаной		
	Льба тушеная в масле с овощами	100/100	90/02
	Тыра картофельная	90/40	140,34/127,5
	Каша с сахаром	150/150	984/62,1
	Салат	40/30	63/84
Полдник	Молоко	200/150	
	Печенье		

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

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Ленивые вареники с сырым мясом.	150/120	174,5/164,5
	чай, булка.	130/150	24,64/24,64
2-й завтрак			
Обед	Свекольник на квасе с сметаной.	150/100	68/2
	Рис с мясной подливкой.	70	
	Отвар из шиповника.	50/	
Полдник	Шоколад.		
	Сладости.		



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

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Хлеб пшеничный	150/200	168,7/224,94
	Молочная каша.	2	
	Чай	130/150	2464/2464
	Желе	20/10; 20/5	108/108
	Сыр.	50/80	1996/1996
2-й завтрак	Сок 10 ⁰⁰		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями.	150/200	62,86/83,8
	Пюре картофельное	110/130	1383/205,9
	Пюре мясное	50/70	
	Сок томатный		
	Яблоко	30/40	64/70,5
Полдник	Каша.	150/200	8941/1561
	Булочка	40/40	108/108

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



Приём пищи:	Наименование блюд	Масса порции:	Калорийности порции
Завтрак	Лис отварной	80/90	140/165
	рассыпчатый в масле.		
	Яйцо 1/2	130/150	39/42
	чай с лимоном.	40/40 10/10	
	бутиерброд с маслом.		
2-й завтрак			
Обед	Филе на к/б со сметаной.	150/200	134,6/136,4
	жаркое по домашнему с мясом.	80/120	205/230
	поленто из шпината.	150/180	37,88/73,76
	Хлеб.	30/40	63/84
	салат с огурцом соев и луком.		
Ужин	Латиска	150/200	96/102
	бутиерброд с павлоградом	40/50	136/277,07

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

«16» мая 2023

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Запеканка «Дружба»	150/200	166,63/267,16
	Молоко		
	пшеница и рисов.		
	Булочка с сыром	40/50	189,6/190,6
	чай.	150/150	246,4/246,4
2-й завтрак			
Обед	Суп рыбный.	150/200	109,4/150,4
	Пюре картофельное		
	Макароны с маслом.	70/90	108,3/110,07
	Компот с сахаром	150/150	98,4/68,1
	рукса.		
	чай.	30/40	64/70,5
Полдник	Сырки творожные.	50/70	124,9/174,9
	Карамельный манник.	150/180	72,67/82,26



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
Долбанева И.В.
« 18 » 11 2023

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Паштет из свинины с яблоками.	150/200	136,28/272,84
	Молочный напиток	130/150	39/41
	Чай с лимоном	40/40 10/10	108/108,66/66
2-й завтрак 10 ⁰⁰	Яблоко		
	Сыр «Корюк»	150/200	75,9/101,2
	Сладкий к/с.		
	Салат с курицей	180/200	130/150
	С яблоком.		
Обед	Копченый сыр	150/180	37,88/75,76
	шиповника		
	ябло.	30/40	64/84
Полдник	Молоко	150/200	90/120
	Вагаш	30/50	220/230



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

Прём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Вермишель на масле	150/200	177,5/222,38
	Бутерброд с сыром.	40/50	189,6/190,6
	Чай	150/200	257,6 р.4,64
2-й завтра			
Обед	Фарш на к/б со сметаной	150/200	134,6/136,4
	Картофельно пюре	90/70	135,3/127,3
	Мясной рулет с луком	70/50	170,2/150,81
	Компот из сухофруктов.	150/150	98,4/68,1
	Зеленый чай	30/40	64/70,5
Полдник	Чай с ромашкой и сухарик	150/180	98,9/123,52

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»

Долбачева И.В.

«22 май» 2023



Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Макаронь с сыром.	40/30	
	Чай с лимоном.	130/150	39/48
	Бутерброд с колбасой.	40/40	102/108
		10/5	66/66
2-й завтрак			
Обед	Суп гороховый	150/200	129/147,6
	Омлет	80/100	190/210
	Салат с кукурузой	450/180	37,88/75,76
	Шиповника	40/30	63/84
	Хлеб		
Полдник	Сметанк.	150/200	96,5/102
	Булочка	40/40	102/108

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбанева И.В.

« 23 » *Июль* 2023



Приём пищи:	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Чаша фруктовая	150/200	166,5/ 222,38
	лепешки и тосты чай с сахаром	150/150	24,64/ 25,6
	Бутерброд с молочком.		
2-й завтрак 10:00	Сок		
Обед	Шуш ма к/б со аппетитной	150/200	134,6/136,4
	жаркое по домаш- нему с мясом.	80/120	205/230
	дольки из свеклы	120/150	58,1/ 72
	Яблоко Хлеб	30/40	63/84
Полдник	Шоколад	150/200	89,41/ 156,1
	Тенечье	50/30	230/ 220

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

«24» мая 2023

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Варен. рисовая молочная каша.	150/200	120,4/249,17
	Чай с мякнотом	130/150	39/42
	Бутиерброд с сыром.	40/50	189,6/199,6
2-й завтрак			
Обед	Свекольник на кв со сметаной.	150/200	130,67/150
	Бестроганов с мясом.	70/50	129,4/129,6
	Макароня	70/90	78,4/101,70
	Джем	30/40	63/84
	Дополн из шиповника	150/180	92,4/68,1
	Молоко	150/200	90/120
Полдник	Кисельное. Тренки с сахаром.		

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»

Долбачева И.В.

«25» *Июль* 2023

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Халва овсяная	150/200	136,22/274,84
	молоковая		
	жирная		
	Булочки с маком	40/40	39/41
	Чай с сахаром	10/10	102/102,6
2-й завтрак			
Обед	Суп лапша	150/200	100/167
	домашний		
	картофельное	00/70	135,3/127,3
	мясо		
	Булочки маковые		
	Творог	30/40	64/70,5
	Компот из свеж. абрик.	120/150	50/150
Полдник	Хлебцы	200/200	72,67/82,26
	манитор.		
	Булочка	50/50	



Утверждаю:
Заведующий МБЛОУ ДС «Геремок»
Долбачева И.В.
26.10.23 2023

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Мини паштет	150/200	168,7/224,94
	Мини паштет		
	Чай с лимонкой	130/160	39/42
	Булочка с сыром	40/50	189,6/190,6
2-й завтрак			
Обед	Рассольник из кваса с селедкой	150/200	148,94/160
	Хлебцы пшеничные с сыром курог	150/180	150,25/230
	Отвар из шиповника	150/180	37,23/73,76
	Хлеб	30/40	63/20
Полдник	Творожная запеканка		
	Чай с сахаром	130/150	24,64/24,64



Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Додбачева И.В.
 «29» 11.2023

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности: порции
Завтрак	Каши гречневая рассыпчатая с сахаром	110/130	166,5/222,38
	Чай в сахаре	150/200	2464/2464
	Бутерброд с маслом	40/40 10/10	108/108,66/66
2-й завтрак			
Обед	Борщ на квасе с сметаной	130/200	134,6/136,4
	Котлеты куриные с овощами	100/100	99,2
	Салат отварной	40/90	140/165
	Картофель отварной	150/150	98,4/68,1
	Хлеб	30/40	63/84
	Компот из фруктов	80/80	127/120
Полдник	Чай с сахаром	150/200	24,64/24,64
	Батон	50/40	



Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И.В.
 «30» 01.2023

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Чаша кашная	150/200	374/444
	Молоочная каша		
	Чай с лимоником	130/150	39/42
	Булочка с сахаром	40/50	189,6/199,6
2-й завтрак			
Обед	Суп куриный	150/200	
	Мясной салат	70/50	170,2/150,8
	Макаронная смесь	70/90	188,3/110,7
	Салат из шинсы	150/180	37,88/75,76
	Миска ягод.	30/40	64/84
Полдник	Каша с яблоком.	150/200	89,41/156,1
	Конфета печенье		



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

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Хлеб «Дружба»	150/200	166,63/267,16
	пшеница		
	желе		
	Буженина с картошкой чай с сахаром	30/40 10/10 150/200	108/108 66/66 24,64/24,64
2-й завтрак			
Обед	Хлеб «Дружба» с сметаной, картофельная запеканка с мясом, консер. огурец, Хлеб котлет из свиного фарша картофельная пюре	150/200 30/40	134,6/136,4 64/70,5
	с. молочная пюре, чай с сахаром	150/200	24,64/24,64