

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долобачева И.В.
 « 12 » 10 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Сыр овсяный	70/90	140/165
	Чай с сахаром, бутерброд с сыром.	140/150 40/40	236/246 108/108
2-й завтрак			
Обед	Чаша на к/с со сметаной, пюре по-домашнему с грибами, брокколи и горошком	150/200 80/120 150/150	134,6/134,4 205/230 44,2/56,82
	Хлеб	30/40	63/84
	Ветчина, булка	150/200 30/40	96,5/102 16/108
Подпись			

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долобачева И.В.
 « 11 » 10 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Яйца отварные, молоко, чай с сахаром, бутерброд с сыром	150/200 130/150 20/40 10/10	136,2/272,84 246/156 66/66 54/54
	2-й завтрак		
Обед	Сыр варшавский, сыр к/с, картофельная пюре, салат овощной, салат овощной, компот из сухофруктов	150/200 70/90 50/70 150/150	165,4/200 127,3/149,34 126,6/120,4 44,2/56,82
	Хлеб	30/40	63/84
	Ветчина, сливочное масло, булка	150/200 20/20	90/120 85/88
Подпись			

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долобачева И.В.
 «3» сентября 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Зашиш. бутерброды с колбасой и сыром	150/200	1707/1267
	Чай с сахаром и бутерброд с ветчиной	140/150 40/40	23,64/24,64 108/108
	Обед	150/200	62,86/83,8
2-й завтрак	Зашиш. бутерброды с колбасой и сыром	70/90	108,3/140,7
	Ромашка с медом	50/60	98,5/111
	Бутерброд из шницель	120/150	357,8/378,8
	Сладкий напиток	80/40	63/84
	Полдник	150/200	72,67/84,26
Завтрак	Зашиш. бутерброды с колбасой и сыром	150/200	1707/1267
	Чай с сахаром и бутерброд с ветчиной	140/150 40/40	23,64/24,64 108/108

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долобачева И.В.
 «5» сентября 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Зашиш. бутерброды с колбасой и сыром	150/200	1707/1267
	Чай с сахаром и бутерброд с ветчиной	140/150 40/40	23,64/24,64 108/108
	Обед	150/200	130,67/123
2-й завтрак	Борщ со сметаной и мясом	70/90	140/165
	Рис с овощами	40/60	23,8/59,3
	Бутерброд из шницель	20/40	42,6/84
	Полдник	30/70	148,77/107
	Завтрак	Зашиш. бутерброды с колбасой и сыром	150/180

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

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Рашия каша из овсяной крупы	150/200	374/414
	Овсяная каша с яблоком & бананом & сливками	140/150 40/40	338/353 108/108
2-й завтрак			
Обед	Растворенная в воде овсяная каша	150/200	148/160
	Сливочный суп с овощами	40/90	140/165
	Вареное куриное филе	50/70	138/120
	Сливочный соус	130/150	140/165
Полдник	Яблоко с мякотью	150/200	89/41/156/1
	Булочка	40/40	108/108

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

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Рашия каша из овсяной крупы	70/90	140/165
	Овсяная каша с яблоком & бананом & сливками	40/90 140/150	128/128 23,64/24,44
2-й завтрак	Сок	100/100	
Обед	Суп картофельный с морковью & капустой	150/200	227/144,6
	Вареное куриное филе	40/90	127,3/144,34
	Вареное куриное филе	50/70	128,6/120,4
	Сливочный суп с овощами	130/150	35,85/38,88
Полдник	Яблоко с мякотью	150/200	89/41/156/1
	Булочка с изюмом	30/40	94,5/102

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

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Ваша любимая сладкая каша с вареной булгуром и яблоками.	150/200 130/150 40/40	168,7/224,94 24,64/24,64 108/108
	2-й завтрак		
	Обед	Суп рыбный с соусом. Треска с картофелем и овощами. Салат.	150/200 80/100 40/60 150/200 30/40
Полдник	Творожный пирожок с яблоками и сметаной.	150/200 50/40	80/145,34 152,86/209,6

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И.В.
 «11» 10/2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Ваша любимая сладкая каша с вареной булгуром и яблоками.	150/200 130/150 40/40	108,2/224,94 24,64/24,64 108/108
	2-й завтрак		
	Обед	Суп ма. рыб. с овощами. Макароны с овощами. Камеяна с овощами. Салат из свежих овощей.	150/200 40/90 50/70 130/150 30/40
Полдник	Закуска с вареной булгуром.	150/200 40/40	89,4/156,7 108/108

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долобачева И.В.
 «12» сентября 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Ваша шедевр	150/200	120/124,17
	мюсли с яблоком	130/150	24,64/24,64
	бундторт с шоколадом	40/40	108/108
2-й завтрак			
Обед	Суп картофельный	150/200	165,9/200
	мясное по-голландски	80/120	205/230
	салат из свежих овощей	50/60	83,5/98,6
	Оливье из шинковки	150/180	134,6/99
	ябло	30/40	63/84
Полдник	Яблоко	150/180	98,9/109,6
	Суп куриный с овощами	15/18	36/42

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долобачева И.В.
 «13» сентября 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Ваша шедевр	150/200	33,4/41,44
	мюсли с яблоком	130/150	24,64/24,64
	бундторт с шоколадом	40/40	108/108
2-й завтрак			
Обед	Суп картофельный	150/200	62,26/83,6
	курица с овощами	150/180	215/230
	салат из свежих овощей	150/200	130,95/150,22
	ябло	30/40	64/84
Полдник	Суп куриный с овощами	60/80	127/130
	с яблоком и бананом	40/60	20,8/59,3
	ябло с соевыми бургер	130/150	24,64/24,64
	ябло	40/40	108/108

ЗАБТРАК: Трува шевебас 70/90 ! 140/165
расчетная
 Тате с расчетом: 140/150 ! 2364/2464
дугирыспог с расчетом 40/40 ! 108/108
 ОБЕД: Легковитие на р/б с асфальтом 19/200
Масляная эмаль 40/90 ! 78,41/101,0*
Краска акриловая 50/40
Клей уг шпатель 140/150 ! 44,41/56,82
Трува 20/40 ! 43/6/84
 ПРОДУКТА: Стекло 150/180 ! 96,51/102
Трува 40/40 ! 108/108

DATA: 16 октябрь 2023 г.

МЕНО

Утверждаю
 Заведующий Д/С И.В. Долбачева

Утверждено:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И. В.
 «17» 10 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Шаше-пшеница	150/200	170/212,94
	молочная муф-ка	140/150	23,64/24,64
	чай с сахаром бумажной упаковка	40/40	108/108
2-й завтрак			
Обед	Суп картофельный с овощами	150/200	75,9/101,2
	картофельное пюре	70/90	124,3/140,34
	Духи свиной с капустой	50/70	189,81/179,2
	Блюдо из овощей томат из сушеных	30/50	28,5/37,65
	салат	130/150	44,2/56,82
Полдник	ягод	30/40	63/84
	корейский салатик	150/180	72,67/82,26
	чай с сахаром	15/18	3,72/4,38
	бублики	15/18	37,2/43,6

Утверждено:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И. В.
 «18» 10 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Шаше-бумажная упаковка	150/200	177,5/224,2
	чай с сахаром бумажной упаковка	130/150	24,64/25,6
	чай с сахаром	80/100	54,54
2-й завтрак	Сок	100	66/66
Обед	Суп картофельный с овощами	150/200	62,89/83,8
	картофельное пюре	70/90	140/165
	Духи свиной с капустой	50/60	55/90,2
	Блюдо из овощей томат из сушеных	140/150	35,8/37,88
	салат	30/40	63/84
Полдник	ягод с сахаром	150/200	89,1/156,1
	шарлотка	20/20	56/56
	бублики	20/20	56/56

Утверждено:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И.В.
 «20» ~~Сентября~~ 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Шоколадный пирог	150/200	108,24/216,44
	Молоочная каша с сахаром	130/150	24,64/25,6
	Витаминизированный напиток	20/20	59/59
2-й завтрак			
Обед	Уп. картофельный суп	150/200	64,86/83,8
	Салат овощной	40/90	140/165
	Борщ со сметаной	50/60	120,6/137,5
	Картофель с соусом сметан.	130/150	22,5/27,65
Подливка	30/40	63/84	
Подливка	Картофельный суп	150/180	72,67/84,26
	Салат с огурцами	20/20	36/56

Утверждено:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И.В.
 «19» ~~Сентября~~ 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Шоколадный пирог	150/200	108,24/216,44
	Молоочная каша с сахаром	130/150	24,64/25,6
	Витаминизированный напиток	20/20	59/59
2-й завтрак			
Обед	Уп. картофельный суп	150/200	64,86/83,8
	Салат овощной	40/90	140/165
	Борщ со сметаной	50/60	120,6/137,5
	Картофель с соусом сметан.	130/150	22,5/27,65
Подливка	30/40	63/84	
Подливка	Картофельный суп	150/180	72,67/84,26
	Салат с огурцами	20/20	36/56

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долобачева И.В.
 «23» сентября 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Масочный сыр	100/90	108,3/119,04
	Сыр с сахаром	130/150	23,64/24,64
	Булочка с изюмом	80/110	55/55
	Ущерб	10/10	66/66
2-й завтрак			
Обед	Шуш со сметаной	150/200	134,6/134,4
	Макаронные изделия	80/110	205/230
	Щи с капустой	40/60	23,8/35,8
	Салат из овощей	80/40	63/84
	Компот из фруктов	120/150	54/72
Полдник	Молоко	150/200	90/120
	Печенье	30/50	200/230

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

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Булочка с изюмом	150/200	166,5/202,38
	Чай с сахаром	130/150	23,64/24,64
	Булочка с изюмом	80/110	55/55
	Ущерб	10/10	66/66
2-й завтрак			
Обед	Борщ на к/б	150/200	68,24/123
	Макаронные изделия	80/110	190/174
	Салат из овощей	40/60	23,8/35,8
	Компот из фруктов	130/150	23,5/34,65
	Ущерб	30/40	63/84
Полдник	Чай с сахаром	150/200	89,44/115,64
	Ущерб	50/10	124,9/174,9

Утверждено:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И.В.
 «25» сентября 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Чаше из овсяной крупы с яблоком	150/200	136,28 / 249,89
	творог, сметана, фрукты	130/150	24,64 / 25,6
	булочки с сыром	20/20	54/54
	сыр	10/10	35,3 / 35,3
2-й завтрак			
Обед	Суп овощной на рыб. бульоне	150/200	139,4 / 147,6
	картофельное пюре	40/90	127,3 / 149,34
	Овощи тушеные	50/60	55 / 90,02
	салат из свеклы с морковью	120/150	54,4 / 72
	Смет.	30/40	63,184
Подник	Чай с сахаром	150/150	24,64 / 25,6
	Булочки с сыром	20/20	135,34 / 84
	сыр	20/20	56/56

Утверждено:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И.В.
 «26» сентября 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Чаше из овсяной крупы с яблоком	150/200	168,7 / 204,94
	творог, сметана, фрукты	130/150	24,64 / 25,6
	булочки с сыром	20/20	54/54
	сыр	10/10	35,3 / 35,3
2-й завтрак			
Обед	Картофельное пюре с овощами	150/200	139,67 / 150
	макаронный салат с сыром	40/90	78,4 / 101,04
	Сметан. соус	50/40	138,3 / 203,9
	салат из свеклы с морковью	120/150	54,4 / 72
	Смет.	30/40	63,184
Подник	Чай с сахаром	150/180	98,9 / 129,52
	Булочки с сыром	30/40	56/56

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

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Хлеб пшеничный	150/200	129,9/249,17
	Молоко сгущенное	130/150	24,64/24,64
	Хлеб с маслом, бутерброд с маслом.	50/50	199,6/108
2-й завтрак			
Обед	Суп картофельный с мясом, капуста	150/200	62,86/83,8
	Картофель тушеный с капустой.	80/90	102,4/115,5
	Салат овощной с майонезом.	150/180	96/105
	Рис с овощами.	30/40	64/79,5
	Хлеб с маслом	130/150	24,64/24,64
Полдник	Хлеб с маслом	50/50	24,7/24,74

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ЖС «Теремок»
 Долбачева И. В.
 «30» сентября 2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Хлеб пшеничный	70/90	120,7/165
	Молоко сгущенное с сахаром.	130/150	24,64/24,64
	Хлеб с маслом, бутерброд с маслом, сливками.	40/40	108/108,66/66
2-й завтрак			
Обед	Суп из картофеля с мясом.	150/200	134,67
	Макаронная запеканка с мясом.	70/90	78,4/101,04
	Салат овощной с майонезом.	50/70	120,6/120,4
	Рис с овощами.	150/180	96/105
	Хлеб с маслом	30/40	64/79,5
Полдник	Сметана, печенье	150/200	105/248,7
		50/50	150/200

Утверждено:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И.В.
 «31» 10/2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Яйца вареные	150/200	374/44/444
	Молочная каша	130/150	246/1/2464
	Тост с маслом	40/40	108/108
	Бутерброд с маслом	10/10	66/66
2-й завтрак			
Обед	Суп картофельный	150/200	1004/1304
	Картофельное пюре	70/90	243/135,3
	Мясо отварное	50/40	1308/1140,2
	Салат из овощей	30/60	225/45/18
	Компот из сухофруктов	20/40	44,6/84
Подпись	Заведующий кабинетом буфета	150/180 40/40	80/145,34 108/108

Утверждено:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И.В.
 «1» 10/2023

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Яйца вареные	150/200	1794/2129,94
	Молочная каша	130/150	246/1/2464
	Тост с маслом	40/40	108/108
	Бутерброд с маслом	10/10	66/66
2-й завтрак			
Обед	Суп картофельный	150/200	657,7/100
	Мясо отварное с овощами	150/180	135/189,5
	Овощи тушеные	120/180	984/99
	Салат из овощей	30/40	63/84
	Компот из сухофруктов	20/40	
Подпись	Заведующий кабинетом буфета	150/180 50/70	899/1696 140,44/197