



Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Мюсли с ягодами	70/90	108/31004
	Чаша с овсянкой	140/150	236/424,69
	Булгуров с шпинатом.	40/40	495/1405
2-й завтрак			
Обед	Суп "фасоля"	150/100	100/415094
	Варено-квашеные овощи.	70/90	127,3/14934
	Льняное масло.	50/40	128,6/1004
	Оливковое масло.	120/150	444/5682
	Витаминизированный сок.	30/60	2558/493
Полдник	Ягодный напиток	30/40	63/84
	Мюсли	150/100	90/120
	Шоколад	30/50	200/230



Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Чаша мюсли	150/100	120/4129,17
	Мюсли с ягодами	130/150	246/424,69
	Булгуров с шпинатом.	40/40	108/108
2-й завтрак			
Обед	Суп овощной с фасолью	150/100	123/144,6
	Варено-квашеные овощи.	70/90	78/4110,07
	Льняное масло.	50/40	98,5/101,04
	Оливковое масло.	130/150	444/568,2
	Витаминизированный сок.	30/40	42,6/59
Полдник	Фруктовый напиток	150/100	80/145,34
	Шоколад	40/40	108/108
	Булгур		

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

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Пшеница овсяная	150/100	108,24 / 216,44
	Пшеница овсяная с сахаром и ванилином.	140/150	236,4 / 246,4
2-й завтрак	Витаминный напиток.	40/40	49,5 / 49,5
Обед	Суп мясной с овощами - 150/100		165,4 / 200
	Чай с сахаром.		
	Суп овощной с картофелем.	150/180	135 / 189,5
	Пюре из картофеля - 100/100		98,4 / 189,5
Полдник	Молоко.	30/40	63 / 84
	Печенье.	150/180	89,4 / 189,6
Полдник	Печенье.	40/40	49,5 / 49,5

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

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Пшеница овсяная	150/100	108,24 / 216,44
	Пшеница овсяная с сахаром и ванилином.	140/150	236,4 / 246,4
2-й завтрак	Витаминный напиток.	40/40	49,5 / 49,5
Обед	Суп мясной с овощами - 150/100		165,4 / 200
	Чай с сахаром.		
	Суп овощной с картофелем.	150/180	135 / 189,5
	Пюре из картофеля - 100/100		98,4 / 189,5
Полдник	Молоко.	30/40	63 / 84
	Печенье.	150/180	89,4 / 189,6
Полдник	Печенье.	40/40	49,5 / 49,5



Прём пории	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность порции
Завтрак	Фарш мясной	150/200	374/414
	Маю с овощами бульонной заправкой	130/150 30/40	246/246 81/108
2-й завтрак			
Обед	Суп соевый с говядиной	150/200	62,86/83,8
	Суп с макаронами	70/90	140/165
	Сметанный соус	50/70	138,3/203,9
	Картофель отварной	30/50	22,5/37,65
	Картофель запеченный	150/150 30/40	63/84
Полдник	Мороженое сливочное	150/200	90/120
	Булочка с повидлом	40/50	136/270,7



Прём пории	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность порции
Завтрак	Фарш говяжий	150/200	169,6/326,7
	Маю с овощами бульонной заправкой	150/150 30/40	34,6/12,4 108/156
2-й завтрак	Борс	100/100	
Обед	Уха из рыб семейства карповых	150/200	134,6/134,6
	Маю с макаронами	80/120	205/230
	Картофель отварной	130/150	44,2/55,8
	Картофель запеченный	30/40	64/85
	Булочка с повидлом	30/40	108/110



Утверждено:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Доробачева И.В.

Прём	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Чаша пшеница	150/200	470/712/290
	Молочная каша	140/150	225/64/246
	Хлеб с сахаром и брынзой и сливками.	80/200 10/10	54/154 66/66
2-й завтрак			
Обед	Суп из овощей со сметаной.	150/200	68,2/125
	Мясное блюдо.	40/100	108,3/170,2
	Салат с свеклой.	150/180	44,2/56,22
	Салат из огурцов.	30/40	63/84
Полдник	Чаша пшеница	150/200	470/712/290
	Хлеб с сахаром и брынзой.	40/100	108/108



Утверждено:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Доробачева И.В.

Прём	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Чаша пшеница	150/200	470/712/290
	Молочная каша	130/150	24,64/256
	Хлеб с сахаром и брынзой и сливками.	80/200 10/10	54/154 66/66
2-й завтрак			
Обед	Суп из овощей со сметаной.	150/200	64,86/125,8
	Мясное блюдо.	80/100	110/174
	Салат из овощей.	40/60	22,8/59,3
	Салат из огурцов.	150/150	44,2/56,22
	Салат.	30/40	63/84
Полдник	Чаша пшеница	60/80	102/120
	Хлеб с сахаром и брынзой.	20/20	56/56

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

Приним личия	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Яйцо вареное всмятку	150/200	108/201/264
	Мясной салат	130/150	246/244/264
	Чай с сахаром	40/40	108/108
2-й завтрак			
Обед	Суп овощной на квасе	150/200	74/84/110
	В сметанной	70/90	74/0/165
	Грибы консервированные	50/70	120/6/104
	Мясной салат	130/150	44/2/56/82
Полдник	Яблоко	20/40	44/6/84
	Сушки	50/40	140/7/119/7
	Сушки	150/180	98/9/123/52

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

Приним личия	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Яйцо вареное всмятку	150/200	374/44/444
	Мясной салат	130/150	246/244/264
	Чай с сахаром	40/40	108/108
2-й завтрак			
Обед	Суп овощной на квасе	150/200	46/9/101/2
	В сметанной	150/180	135/180/5
	Грибы консервированные	130/150	44/2/56/82
	Мясной салат	30/40	63/84
Полдник	Яблоко с консервами	150/200	90/120
	Сушки	30/40	53/4/67/8



Утверждено:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И.В.
 18.08.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Мюсли с орехами	70/90	78,4 / 102,4
	Чай с сахаром	130/150	24,64 / 26,4
	Душманов	20/30	5,4 / 8,4
Обед	Душмановский салат	150/200	22,4 / 27,6
	Водоморшковый салат	70/90	12,3 / 15,3
	Пюре	50/50	12,6 / 12,4
	Салат из вареной фасоли	30/60	2,4 / 4,8
	Компот из сухофруктов	130/150	4,2 / 5,82
Подник	Дюшмановский салат	30/40	6,3 / 8,4
	Дюшмановский салат	150/200	26,5 / 30,2
Полдник	Дюшмановский салат	30/40	6,3 / 8,4
	Дюшмановский салат	150/200	26,5 / 30,2



Утверждено:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И.В.
 18.08.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Дюшмановский салат	70/90	12,3 / 15,3
	Чай с сахаром	130/150	24,64 / 26,4
	Душманов	20/30	5,4 / 8,4
Обед	Душмановский салат	150/200	22,4 / 27,6
	Водоморшковый салат	70/90	12,3 / 15,3
	Пюре	50/50	12,6 / 12,4
	Салат из вареной фасоли	30/60	2,4 / 4,8
	Компот из сухофруктов	130/150	4,2 / 5,82
Подник	Дюшмановский салат	30/40	6,3 / 8,4
	Дюшмановский салат	150/200	26,5 / 30,2
Полдник	Дюшмановский салат	30/40	6,3 / 8,4
	Дюшмановский салат	150/200	26,5 / 30,2



Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДО «Теремок»
 Долбачева И.В.
 «19» января 2025

Порядок	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность: порции
Завтрак	Сухие овсяные хлопья с сахаром - 150/200	150/200	162,7/224,4
	Бутерброд с ветчиной	130/150	24,64/24,64
		100/40	108/108
Обед	Пюре картофельное по рецепту	150/200	130,67/150
	Салат мясной с овощами	50/60	55/90,02
	Рис отварной	90/90	144/165
	Овощи тушеные	50/60	48,12/93,75
Полдник	Яблоко	20/40	43,6/87
	Магнум	150/200	80/145,34
	Суп	20/20	54/54



Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДО «Теремок»
 Долбачева И.В.
 «21» января 2025

Порядок	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность: порции
Завтрак	Сухие овсяные хлопья с сахаром	150/200	172,22/224,44
	Бутерброд с ветчиной	130/150	24,64/24,64
		40/40	108/108
Обед	Суп картофельный по рецепту	150/200	165,7/200
	Пюре по рецепту	30/200	105/2,30
	Салат овощной	50/60	58/64
	Овощи тушеные	20/110	45,36/68,18
	Суп	30/40	63/84
Полдник	Суп	30/50	135/135
	Салат	150/180	140,77/160,52



Утверждаю:
 Заведующий МДНУ ДС «Теремок»
 Долобачева И.В.
 « 23 августа 2023 »

Преем линии	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Халва, макара	450/200	374,44 / 444
	Душманья, 8 макарон чече с макара, в бундочках Шекички.	140/150	50/39
	40/40	108/08	
2-й курс 10:00	Дюшманья		
Обед	Душманья, макара	150 / 200	143,94 / 160
	со сметаной, шпинатом, помидором с соусом.	80 / 90	102,2 / 115,3
	Кашот из чучуры Дюш.	150 / 150	95,2 / 101,4
	30 / 40	64 / 78,5	
Дополнок	Шоколад	150/200	90 / 100
	Аминированная сырца.	40/40	78,5 / 70,5



Утверждаю:
 Заведующий МДНУ ДС «Теремок»
 Долобачева И.В.
 « 23 августа 2023 »

Преем линии	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Халва, дюшманья, макаронья с макара, чече с макара, в бундочках Шекички.	150 / 150	146,63 / 227,6
	40/40	24,64 / 24,64	
	108/156		
2-й завтрак			
Обед	Дюшманья, макара	150 / 200	134,6 / 134,4
	со сметаной, шпинатом, помидором с соусом.	80 / 100	100 / 114
	Кашот из чучуры Дюш.	150 / 150	95,2 / 101,4
	30 / 40	64 / 78,5	
Дополнок	Шоколад	150/180	72,67 / 84,26
	Аминированная сырца.	40/50	136 / 127,07

Утверждено:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбанчева И.В.

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Творог, сметана	150/100	120/4 / 24/97
	Яйцо с салатом	140/150	23/64 / 24/64
	Булочка с маслом	40/40	108/108
2-й завтрак			
Обед	Суп "Уха"	150/100	100/4 / 130/4
	Сметанная каша	70/90	108/3 / 110/0*
	Супчик из шницельных котлет	50/40	120/6 / 120/4
	Компот из сухофруктов	130/150	44,2 / 56,82
	Дробь	30/40	63 / 84
Полдник	Чай	150/180	89/9 / 123/52
	Сладкий творожок	30/40	110 / 120

Утверждено:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбанчева И.В.

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порция	Калорийности порции
Завтрак	Творог, сметана	150/100	170/7 / 22/99
	Яйцо с салатом	140/150	23/64 / 24/64
	Булочка с маслом	40/40	108/108
2-й завтрак			
Обед	Сметанная каша с овощами	150/100	88/2 / 122/2
	Овощной суп	70/90	127/3 / 140/34
	Сметанная каша	50/40	130/3 / 203/9
	Супчик из шницельных котлет	120/150	35,8 / 37,88
	Дробь	30/40	63 / 84
Полдник	Чай	50/70	120/9 / 170/9
	Яйцо с салатом	140/150	23/64 / 24/64

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

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Вареники с мясом	150/200	177,6/224,2
	Тост с маслом	130/150	24,64/24,64
	Бутерброд с ветчиной	40/40	112/112
2-й завтрак			
Обед	Суп картофельный с мяс.	150/200	227/197,6
	Суп овощной с мясом	150/180	135/180,5
	Компот из сухофруктов	150/150	95,2/104,4
	Салат	30/40	63/84
Полдник	Пюре	150/180	98,9/123,52
	Желе	15/18	

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

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Тост с маслом	130/150	24,64/24,64
	Бутерброд с ветчиной	40/40	112/112
2-й завтрак			
Обед	Суп картофельный с мясом	150/200	227/197,6
	Суп овощной с мясом	50/70	93,6/104,8
	Салат с мясом	50/70	130,6/130,4
	Омлет с овощами	130/150	44,4/56,82
Полдник	Пюре с мясом	30/30	63/63
	Желе	40/190	135,3/148,4
Полдник	Чай	130/150	23,64/24,64
	Булочка	40/40	108/108