



Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И.В.
 «2» июля 2024

| Приём пищи | Наименование блюд | Масса порции | Калорийности порции |
|-------------|---|--------------|---------------------|
| Завтрак | Лес орешковой с шоколад. | 70/90 | 140/165 |
| | Чай с орешком | 150/180 | 30/43 |
| | Фрезики | 30/40 | 81/112 |
| 2-й завтрак | | | |
| Обед | Вареники из картофеля по рецепту мамы с яблоком | 150/180 | 148/160 |
| | Салат из зеленого перца. | 40/60 | 248/593 |
| | Ухином из судака с картофелем | 150/180 | 37,88/75,76 |
| | Чай. | 30/40 | 63/84 |
| | Торт с шоколадом | 150/180 | 30/43 |
| Подник | Бульон | 20/180 | 784/384 |
| | Ухице. | 40/40 | 54/54 |



Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И.В.
 «3» июля 2024

| Приём пищи | Наименование блюд | Масса порции | Калорийности порции |
|-------------|-------------------------------|--------------|---------------------|
| Завтрак | Лешо. мякельвад | 70/90 | 140/165 |
| | Паста с сыром и сливками | 150/180 | 30/43 |
| | Торт с шоколадом | 30/40 | 81/112 |
| 2-й завтрак | | | |
| Обед | Лешо. мякельвад | 70/90 | 140/165 |
| | Суп картофельный с морковью | 150/180 | 148/160 |
| | Салат из яблок. | 40/60 | 248/593 |
| | Ухином из судака с картофелем | 150/180 | 37,88/75,76 |
| | Чай. | 30/40 | 63/84 |
| Подник | Ухице | 150/180 | 98,9/166,6 |
| | Бульонная | 20/180 | 784/384 |
| | Ухице | 40/40 | 54/54 |

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И. В.
 « 6 » мая 2024

| Приём пищи | Наименование блюда | Масса порции | Калорийности порции |
|-------------|----------------------------|------------------|----------------------|
| Завтрак | Омлет с мясом | 70/90 | 1040/1083 |
| | Хлеб с маслом | 150/180 | 30/43 |
| | Вареники с вишней | 30/40 3/5 | 81/112 78/108 |
| 2-й завтрак | | | |
| Обед | Суп картофельный на суп | 150/180 | 165,7/200 |
| | Хлеб с маслом | 40/60 | 24,8/59,3 |
| | Салат из свеклы с огурцами | 150/180 30/40 | 37,88/45,76 63/84 |
| Полдник | | | |
| Полдник | Чай | 150/180 | 105/124,4 |
| | Булочка | 30/40 | 8/11,2 |
| | | | |

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И. В.
 « 7 » мая 2024

| Приём пищи | Наименование блюда | Масса порции | Калорийности порции |
|-------------|----------------------------|------------------|----------------------|
| Завтрак | Омлет с мясом | 150/180 | 170,7/224,04 |
| | Хлеб с маслом | 150/180 | 30/43 |
| | Вареники с вишней | 30/40 3/5 | 81/112 78/108 |
| 2-й завтрак | | | |
| Обед | Суп картофельный на суп | 150/180 | 165,7/200 |
| | Хлеб с маслом | 40/60 | 24,8/59,3 |
| | Салат из свеклы с огурцами | 150/180 30/40 | 37,88/45,76 63/84 |
| Полдник | | | |
| Полдник | Чай | 150/180 | 60/110 |
| | Булочка | 30/40 | 220/220 |
| | Киви | 23/23 | 29/84 |

Утверждаю:
 Долбачева И.В.
 « 8 » ~~Июль~~ ~~2024~~ 2024



| Приём пищи | Наименование блюда | Масса порции | Калорийности порции |
|-------------|--|--------------|---------------------|
| Завтрак | Яично-сырный салат | 150/100 | 13628/21644 |
| | Яич с вареным бутербродом 'е' | 150/180 | 30143 |
| | Бутерброд 'е' | 30/40 | 81/112 |
| | | 3/5 | 78/108 |
| 2-й завтрак | | | |
| Обед | Суп картофельный с мясом, свеклой, болгарским перцем | 150/100 | 1665/200 |
| | Суп картофельный с мясом | 150/180 | 10107/1083 |
| | Салат с мясом | 50/70 | 1204/1394 |
| | Вареное куриное филе | 150/180 | 3788/4576 |
| | | 30/40 | 63/84 |
| Полдник | Салат с шампиньонами | 150/100 | 894/1561 |
| | Вареное куриное филе | 30/40 | 81/112 |

Утверждаю:
 Долбачева И.В.
 « 13 » ~~Июль~~ ~~2024~~ 2024



| Приём пищи | Наименование блюда | Масса порции | Калорийности порции |
|-------------|-------------------------------|--------------|---------------------|
| Завтрак | Яич омлетный | 70/90 | 140/165 |
| | Яич с вареным бутербродом 'е' | 150/180 | 30143 |
| | Бутерброд 'е' | 30/40 | 81/112 |
| | | 3/5 | 78/108 |
| 2-й завтрак | | | |
| Обед | Суп картофельный с мясом | 150/100 | 1476/227 |
| | Суп картофельный с мясом | 80/100 | 205/280 |
| | Салат с мясом | 40/60 | 238/465 |
| | Вареное куриное филе | 150/180 | 3788/4576 |
| | | 30/40 | 63/84 |
| Полдник | Вареное куриное филе | 150/100 | 2261/4534 |
| | Бутерброд | 30/40 | 81/112 |

Заведующий МБДОУ ДС «Теремоюк»
 Утверждаю:
 Долбачева И.В.
 «15» мая 2024

| Приём пищи | Наименование блюда | Масса порции | Калорийности порции |
|-------------|-------------------------|--------------|---------------------|
| Завтрак | Зашир пшеница | 150/200 | 374/414 |
| | Каша с сахаром | 450/180 | 30/43 |
| | Бутерброд с маслом | 30/40 | 81/112 |
| | | 3/5 | 48/108 |
| 2-й завтрак | | | |
| Обед | Сырные макароны | 150/200 | 165/170 |
| | Макароны с сыром | 70/90 | 107/108,03 |
| | Мясные котлеты | 50/70 | 203/9 |
| | Картофель | 10/15 | 63/81/83/4 |
| | Каша из сушеных фруктов | 150/180 | 37,88/45,76 |
| | Яблоко | 30/40 | 63/84 |
| Полдник | Сладкое | 150/200 | 89/111/156 |
| | Макароны | | |
| | Овощной салат | 30/40 | 81/112 |

Заведующий МБДОУ ДС «Теремоюк»
 Утверждаю:
 Долбачева И.В.
 «16» мая 2024

| Приём пищи | Наименование блюда | Масса порции | Калорийности порции |
|-------------|-------------------------|--------------|---------------------|
| Завтрак | Зашир пшеница | 150/200 | 170/172/249 |
| | Каша с сахаром | 450/180 | 30/43 |
| | Бутерброд с маслом | 30/40 | 81/112 |
| | | 3/5 | 48/108 |
| 2-й завтрак | | | |
| Обед | Сырные макароны | 150/200 | 100/115/180 |
| | Макароны с сыром | 80/100 | 114/100 |
| | Салат из овощей | 40/60 | 24/81/59,3 |
| | Картофель | 10/15 | 63/81/83/4 |
| | Каша из сушеных фруктов | 150/180 | 37,88/45,76 |
| | Яблоко | 30/40 | 63/84 |
| Полдник | Сладкое | 150/200 | 90/110 |
| | Макароны | | |
| | Овощной салат | 30/40 | 15/48/29,6 |



Утверждено:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И.В.
 «17» 2024

| Приём пищи | Наименование блюда | Масса порции | Калорийности порции |
|-------------|-------------------------------------|--------------|---------------------|
| Завтрак | Вареное картофельное пюре с маслом. | 150/200 | 177,5 / 274,2 |
| | Чай с сахаром. | 150/180 | 90 / 43 |
| | Бутерброды с маслом. | 30/40 | 81 / 112 |
| | Сливочный крем. | 3/5 | 78 / 108 |
| 2-й завтрак | | | |
| Обед | Вареное картофельное пюре. | 150/200 | 148,2 / 160 |
| | Сливочный соус. | 70 / 90 | 140 / 165 |
| | Сметанный соус. | 50 / 70 | 122 / 130,4 |
| | Компот из фруктов. | 150 / 180 | 37,88 / 55,76 |
| | Ягод. | 30 / 40 | 63 / 84 |
| Полдник | Упаковка печенья. | 150 / 200 | 92,9 / 169,6 |
| | Упаковка сухих фруктов. | 50 / 70 | 100,33 / 19,7 |



Утверждено:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И.В.
 «20» 2024

| Приём пищи | Наименование блюда | Масса порции | Калорийности порции |
|-------------|---------------------------|--------------|---------------------|
| Завтрак | Сладкая овсянка с маслом. | 70 / 90 | 100,7 / 102 |
| | Чай с сахаром. | 150 / 180 | 90 / 43 |
| | Бутерброды с маслом. | 30 / 40 | 81 / 112 |
| | Сливочный крем. | 3 / 5 | 78 / 108 |
| 2-й завтрак | | | |
| Обед | Суп картофельный с мясом. | 150 / 200 | 69,86 / 83,8 |
| | Сметанный соус. | 70 / 90 | 124,3 / 135,8 |
| | Сметанный соус. | 50 / 70 | 132,5 / 103,9 |
| | Компот из фруктов. | 150 / 180 | 37,88 / 55,76 |
| | Ягод. | 30 / 40 | 63 / 84 |
| Полдник | Упаковка печенья. | 150 / 200 | 92,9 / 169,6 |
| | Упаковка сухих фруктов. | 50 / 70 | 100,33 / 19,7 |

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремоко»
 Долбачева И.В.
 «21» ~~сентября~~ сентября 2024



| Приём пищи | Наименование блюда | Масса порции | Калорийности порции |
|-------------|-----------------------------|--------------|---------------------|
| Завтрак | Ваше, картофель отварной | 150/200 | 136,8/273,6 |
| | Яйцо с овощами | 150/180 | 30/43 |
| | Сметана с маслом | 30/40 | 81/112 |
| | | | 78/108 |
| 2-й завтрак | | | |
| Обед | Суп картофельный с морковью | 150/200 | 147,6/227 |
| | Рыба с овощами в соусе | 150/180 | 140/165 |
| | Салат из овощей с майонезом | 40/60 | 22,8/59,3 |
| | Компот из сухофруктов | 150/180 | 37,8/47,5 |
| | | | 63/84 |
| Подлинк | Чай с сахаром | 150/200 | 89,4/136,1 |
| | Сметана с маслом | 50/50 | 22,0/22,0 |

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремоко»
 Долбачева И.В.
 «22» ~~сентября~~ сентября 2024



| Приём пищи | Наименование блюда | Масса порции | Калорийности порции |
|-------------|-----------------------------|--------------|---------------------|
| Завтрак | Ваше, картофель отварной | 150/200 | 374,4/444 |
| | Яйцо с овощами | 150/180 | 30/43 |
| | Сметана с маслом | 30/40 | 81/112 |
| | | | 78/108 |
| 2-й завтрак | | | |
| Обед | Суп картофельный с морковью | 150/200 | 68,4/122 |
| | Рыба с овощами в соусе | 150/180 | 80/120 |
| | Салат из овощей с майонезом | 40/60 | 26,58/49,3 |
| | Компот из сухофруктов | 150/180 | 37,8/47,5 |
| | | | 63/84 |
| Подлинк | Чай с сахаром | 150/200 | 146,4/153,1 |
| | Сметана с маслом | 30/40 | 81/112 |

Утверждено:
 Долбачева И.В.
 «23» мая 2024

| Приём пищи | Наименование блюда | Масса порции | Калорийности порции |
|-------------|--|------------------|---------------------|
| Завтрак | Уаше мичевци | 150/200 | 1665/22438 |
| | меконци мичевци | 150/180 | 30/43 |
| | хат с саям хат бутихот с шавоки | 30/40 3/5 | 81/112 78/108 |
| 2-й завтрак | | | |
| Обед | хат мичевци | 150/200 | 1665/2200 |
| | хат с мисир | | |
| | сешки мичевци | 150/180 | 215/250 |
| | булметика хат хатим из хатим хат | 150/180 30/40 | 3788/576 63/84 |
| Подник | Уаше мичевци | 150/180 | 989/1696 |
| | хат с саям хат | 30/40 | 81/112 |

Утверждено:
 Долбачева И.В.
 «24» мая 2024

| Приём пищи | Наименование блюда | Масса порции | Калорийности порции |
|-------------|--|------------------|------------------------------|
| Завтрак | Уаше мичевци | 150/200 | 1665/22438 |
| | меконци мичевци | 150/180 | 30/43 |
| | хат с саям хат бутихот с шавоки | 30/40 3/5 | 81/112 78/108 |
| 2-й завтрак | | | |
| Обед | хат мичевци | 150/200 | 1665/2200 |
| | хат с мисир | | |
| | сешки мичевци | 150/180 | 1099/10803 |
| | булметика хат хатим из хатим хат | 150/180 30/40 | 55/9902 3788/576 63/84 |
| Подник | Уаше мичевци | 150/180 | 30/43 |
| | хат с саям хат | 30/40 | 81/112 |
| | хатим из хатим | 70/100 | 444/564 |

Утверждено:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И.В.
 «27» ~~авг~~ сент 2024



| Приём пищи | Наименование блюда | Масса порции | Калорийности порции |
|-------------|--|------------------|-----------------------|
| Завтрак | Чаша чешской кухни | 40/90 | 140/165 |
| | Пастушьи котлеты | 150/180 | 30/43 |
| | Тай с овощами бутерброд и хлеб | 30/40 3/5 | 81/112 78/108 |
| 2-й завтрак | | | |
| Обед | Чаше се шеметской кухни по рецепту бабушки с мясом | 150/180 | 134,6/1364 |
| | Салат из свежих овощей | 40/60 | 22,8/593 |
| | Салат из свеклы с яблоком | 150/180 30/40 | 37,28/175,76 63/84 |
| Подлинник | Салат с огурцом и помидорами | 150/200 30/40 | 96,5/102 81/112 |

Утверждено:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И.В.
 «28» ~~авг~~ сент 2024



| Приём пищи | Наименование блюда | Масса порции | Калорийности порции |
|-------------|--|------------------|----------------------------|
| Завтрак | Чаша чешской кухни | 150/200 | 136,2/216,44 |
| | Пастушьи котлеты | 150/180 | 30/43 |
| | Тай с овощами бутерброд и хлеб | 30/40 3/5 | 81/112 78/108 |
| 2-й завтрак | | | |
| Обед | Чаше се шеметской кухни по рецепту бабушки с мясом | 150/180 | 62,86/183,8 |
| | Салат из свежих овощей | 40/60 | 12,43/133,3 |
| | Салат из свеклы с яблоком | 150/180 30/40 | 45,18/98,18 26,58/149,3 |
| Подлинник | Чаша с мясом и овощами | 150/200 15/18 | 89,4/156,1 46/98,4 |

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
Долбачева И.В.
«29» ~~августа~~ ~~2024~~ 2024



| Приём пищи | Наименование блюда | Масса порции | Калорийности порции |
|-------------|------------------------------------|--------------|---------------------|
| Завтрак | Ваше. «Лесной» творожная запеканка | 150/180 | 374/414 |
| | чай с сахаром | 30/40 | 81/112 |
| | булочки с изюмом | 3/5 | 48/108 |
| 2-й завтрак | | | |
| Обед | Бульон на кефире с овощами | 150/200 | 68,2/150 |
| | Грибы жареные | 40/90 | 140/165 |
| | Картофель отварной | 50/70 | 106/124 |
| | Салат из овощей | 150/180 | 37,88/45,76 |
| | Чай. | 30/40 | 63/89 |
| Полдник | Ваше. «Лесной» творожная запеканка | 50/70 | 15,28/109,6 |
| | булочки с изюмом | 150/200 | 72,64/145,39 |

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
Долбачева И.В.
«30» ~~августа~~ ~~2024~~ 2024



| Приём пищи | Наименование блюда | Масса порции | Калорийности порции |
|-------------|------------------------------------|--------------|---------------------|
| Завтрак | Ваше. «Лесной» творожная запеканка | 150/180 | 166,63/26,716 |
| | чай с сахаром | 30/40 | 30/43 |
| | булочки с изюмом | 3/5 | 48/108 |
| 2-й завтрак | | | |
| Обед | Бульон на кефире с овощами | 150/200 | 74,8/160 |
| | Грибы жареные | 40/90 | 108,3/124,8 |
| | Картофель отварной | 50/70 | 15,8/17,02 |
| | Салат из овощей | 150/180 | 37,88/45,76 |
| | Чай. | 30/40 | 63/89 |
| Полдник | Ваше. «Лесной» творожная запеканка | 150/180 | 98,9/160,6 |
| | булочки с изюмом | 30/40 | 8/112 |

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
Долбачева И.В.
«31» июля 2024



| Приём пищи | Наименование блюда | Масса порции | Калорийности порции |
|-------------|----------------------------|--------------|---------------------|
| Завтрак | Хлеб пшеничный | 150/200 | 140/165 |
| | Молочный напиток с сахаром | 150/180 | 30/43 |
| | Булочка с изюмом | 30/40 | 81/112 |
| | | 3/5 | 78/108 |
| 2-й завтрак | | | |
| Обед | Суп овощной с говядиной | 150/200 | 140/165 |
| | Овощное пюре | 150/180 | 15/25/180 |
| | Каша из гречки с маслом | 150/180 | 37,88/45,76 |
| | | 30/40 | 63/84 |
| Полдник | Суп сметанный с макаронами | 60/180 | 50/110 |
| | Чай с сахаром | 150/180 | 30/43 |
| | Булочка | 30/40 | 81/112 |

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
Долбачева И.В.
«3» июля 2024



| Приём пищи | Наименование блюда | Масса порции | Калорийности порции |
|-------------|--------------------------|--------------|---------------------|
| Завтрак | Хлеб пшеничный | 40/90 | 140/165 |
| | Чай с сахаром | 150/180 | 30/43 |
| | Булочка с изюмом | 30/40 | 81/112 |
| | | 3/5 | 78/108 |
| 2-й завтрак | | | |
| Обед | Суп на бульоне с овощами | 150/200 | 134/165 |
| | Овощное пюре | 80/100 | 190/174 |
| | Каша из риса с маслом | 40/60 | 22,8/59,3 |
| | | 150/180 | 37,88/45,76 |
| Полдник | Хлеб | 30/40 | 63/84 |
| | Чай с сахаром | 150/200 | 30/43 |
| | Булочка с изюмом | 40/50 | 136/270 |