

Утверждено:
Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
Долбачева И.В.
« 1 » сентября 2025

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Капеша вареная с кашей, сметаной, маслом с сахаром, варенье с яблоками	70 90 150/180 30/40 3/5	140 165 30/43 81/112 732/1222
Обед	Щи со сметаной, макароны по-флотски, овощное рагу с картошкой, салат из свеклы	150/180 70 90 150 180 30/40	750/1136,4 11187 1482 378 7546 63/84
Полдник	Варенье, сыр	150-180 30/40	98,1/123,52 81/112

Утверждено:
Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
Долбачева И.В.
« 2 » сентября 2025

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Шоколадное печенье, каша с сахаром, варенье с яблоками, медом	150/180 150/180 30/40 3/5	1797/2265,3 30/43 81/112 48/108
Обед	Уха, картофельный суп, макароны отварные с маслом, салат из свеклы, варенье, компот из яблок	150/180 150/180 70/90 50/60 30/40 150/180	6380/838 484/10107 1106/1204 6384 37817576
Полдник	Чай с сахаром, дольки лимона	150/180 30/40	30/43 81/112

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

« 3 » Сентября 2025

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Яшма, пшеница, молочная каша, чай с сахаром, бутерброд с колбасой.	150/200 150/180 30/40 3/5	1294/249,17 30/43 81/142 7,32/14,2
Обед	Пюре картофельное, суп куриный, салат овощной, компот из фруктов.	150/200 70/90 50/60 30/40 150/180	148,94/160 124,3/140,34 55/90,8 63/84 37,8/75,76
Полдник	Чай, печенье.	150/180 30/30	98,1/140,52 125/125

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

« 4 » Сентября 2025

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Яшма, пшеница, молочная каша, чай с сахаром, бутерброд с колбасой.	150/200 150/180 30/40 3/5	1362/274,84 30/43 81/142 7,32/14,2
Обед	Пюре картофельное, суп куриный, салат овощной, компот из фруктов.	150/200 70/90 50/60 30/40 150/180	1651/1200 124,3/140,34 55/90,8 63/84 37,8/75,76
Полдник	Чай, печенье.	150/180 30/30	58,28/88,28 81/142 30/43

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

« 5 » сентября 2025

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Чаша медовая	150/200	170/4125,3
	мисочная каша	150/180	30/43
	чай с сахаром	30/40	81/112
	бумажная	3/5	7,3/242,2
Обед	Суп картофельный	150/200	198/22,7
	Макароны отварные	70/90	78,4/104,07
	с маслом	50/70	138,3/203,9
	Компот из фруктов	150/180	378/157,6
Полдник	Чаша медовая	30/40	63/81
	мисочная каша	150/200	89/135,1
	чай с сахаром	30/40	81/112
	бумажная		

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

« 8 » сентября 2025

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Чаша медовая	70/90	740/165
	мисочная каша	150/180	30/43
	чай с сахаром	30/40	81/112
	бумажная	3/5	7,3/242,2
Обед	Суп картофельный	150/200	63,86/83,8
	Макароны отварные	70/90	78,4/104,07
	с маслом	50/70	138,3/203,9
	Компот из фруктов	150/180	378/157,6
Полдник	Чаша медовая	150/180	89/135,1
	мисочная каша	30/40	81/112
	чай с сахаром		
	бумажная		

Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Додбатчева И.В.
 «11» сентября 2025 г.

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Овсяная каша	150/200	170/71,265,3
	Чай с сахаром	150/180	30/43
	Витаминизированный сок	30/40	81/112
	С/5	3/5	7,32/12,2
Обед	Уг. суп с овощами	150/200	63/86/83,8
	Макароны с соусом	40/90	124,3/140,34
	Овощной салат	50/60	55/190,02
	Салат из свеклы с маслом и сметаной	150/180	37,8/73,76
Полдник	Чай	40/60	18,3/35,8
	С/5	30/40	63/84
	Овощной суп	150/180	98,9/123,52
	С/5	20/40	81/112

Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Додбатчева И.В.
 «12» сентября 2025 г.

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Овсяная каша	150/200	174,5/214,2
	Чай с сахаром	150/180	30/43
	Витаминизированный сок	30/40	81/112
	С/5	3/5	7,32/12,2
Обед	Уг. суп с овощами	150/200	68,2/135,4
	Макароны с соусом	40/90	124,3/140,34
	Овощной салат	50/60	55/190,02
	Салат из свеклы с маслом и сметаной	150/180	37,8/73,76
Полдник	Чай	40/60	18,3/35,8
	С/5	30/40	63/84
	Овощной суп	150/180	98,9/123,52
	С/5	20/40	81/112

Утверждено:
Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
Долбачева И.В.
«15» сентября 2025

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Овсяноблин с яблоком.	79 г	108,5 / 140,5
	Чай с сахаром.	150/180	30/43
	Бутерброд с колбасой	30/40	81/142
	Сливочное масло	3/5	7,32/14,2
Обед	Щи на квасе со сметаной.	150/200	134,6 / 150,6
	Мясное по-голландски с овощами.	80/120	205 / 230
	Овощное пюре с яблоком.	40/60	29,8 / 35,8
	Компот из фруктов с сахаром.	150/180	34,8 / 75,76
Полдник	Чай с сахаром.	150/180	30/43
	Булочка.	30/40	81/142

Утверждено:
Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
Долбачева И.В.
«16» сентября 2025

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Омлет с овощами.	150/200	140,7 / 265,3
	Чай с сахаром.	150/180	30/43
	Бутерброд с колбасой.	30/40	81/142
	Сливочное масло	3/5	7,32/14,2
Обед	Суп с лапшой.	150/200	118,94 / 160
	Овощное пюре с яблоком.	80/100	17,4 / 100
	Компот из фруктов с сахаром.	150/180	34,8 / 75,76
	Чай.	30/40	63/84
Полдник	Чай с сахаром.	150/180	30/43
	Булочка.	30/40	81/142

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
Долбачева И.В.
«17» сентября 2025

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Вареное куриное филе с овощами	150/180	136,28/244,84
	Вареное куриное филе с овощами	150/180	30/43
	Вареное куриное филе с овощами	30/40	81/142
	Вареное куриное филе с овощами	3/5	
Обед	Суп из говядины с овощами	150/180	165,7/200
	Суп из говядины с овощами	10/90	12,73/140,34
	Суп из говядины с овощами	50/70	138,3/203,8
	Суп из говядины с овощами	30/60	23,1/35,8
Полдник	Пюре из картофеля с яблоками	150/180	34,8/75,76
	Пюре из картофеля с яблоками	30/40	6,3/8,4
	Пюре из картофеля с яблоками	150/180	30/43
	Пюре из картофеля с яблоками	30/40	81/142

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
Долбачева И.В.
«18» сентября 2025

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Вареное куриное филе с овощами	150/180	165,5/244,9
	Вареное куриное филе с овощами	150/180	30/43
	Вареное куриное филе с овощами	30/40	81/142
	Вареное куриное филе с овощами	3/5	18/102
Обед	Суп из говядины с овощами	150/180	68,4/136,4
	Суп из говядины с овощами	10/90	140/165
	Суп из говядины с овощами	50/70	53/99,02
	Суп из говядины с овощами	30/60	34,8/75,76
Полдник	Пюре из картофеля с яблоками	150/180	34,8/75,76
	Пюре из картофеля с яблоками	30/40	6,3/8,4
	Пюре из картофеля с яблоками	150/180	30/43
	Пюре из картофеля с яблоками	30/40	81/142

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
Долбачева И.В.
«19» сентября 2025

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Друше, каша овсяная с сахаром.	150/180	374/444
	Чай с сахаром.	150/180	30/43
	Бутерброд с ветчиной	30/40	81/142
		3/5	7,32/142
Обед	Суп картофельный с морковью и луком.	150/180	63,86/83,8
	Второе: картофель с овощами.	80/90	102,1/119,3
	Каша овсяная с сахаром.	150/180	37,8/45,76
	Чай	30/40	6,3/8,4
Полдник	Чай с сахаром	150/180	30/43
	Бутерброд	30/40	100/160

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
Долбачева И.В.
«12» сентября 2025

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Друше, каша овсяная с сахаром.	40/60	140/165
	Чай с сахаром.	150/180	30/43
	Бутерброд с ветчиной	30/40	81/142
		3/5	7,32/108
Обед	Чаше, суп с овощами.	150/180	101,2/134,6
	Второе: картофель с овощами.	80/100	134/190
	Каша овсяная с сахаром.	150/180	37,8/45,76
	Чай	30/40	6,3/8,4
Полдник	Чаше, суп	150/180	98,9/123,54
	Бутерброд	30/40	81/142

Заведующий:  Подпись:  И.В.

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийность
Завтрак	Данное блюдо	150/180	1407/2497
	Мясные пирожки	150/180	30/45
	Чай с сахаром	30/40	81/112
	Булочки с изюмом	3/5	432/142
Обед	Суп мясной	150/180	1004/1504
	Картофель отварной	50/140	10862/14394
	Салат из овощей	50/140	1204/1406
	Сметана	30/40	348/3546
Полдник	Овощной суп	30/40	81/112
	Сметана	150/180	984/12352
	Чай		

Заведующий:  Подпись:  И.В.

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийность
Завтрак	Данное блюдо	150/180	1407/2497
	Мясные пирожки	150/180	30/45
	Чай с сахаром	30/40	81/112
	Булочки с изюмом	3/5	432/142
Обед	Суп мясной	150/180	1004/1504
	Картофель отварной	50/140	10862/14394
	Салат из овощей	50/140	1204/1406
	Сметана	30/40	348/3546
Полдник	Овощной суп	30/40	81/112
	Сметана	150/180	984/12352
	Чай		

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И.В.
 «15» сентября 2025

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Овсян. каша с маслом	150/200	108,12/216,44
	Чай с сахаром	150/180	30/43
	Булочка с изюмом	30/40	81/142
		3/5	7,32/142
Обед	Пюре из картофеля	150/200	68,2/136,4
	Соус сметанный	40/90	108,07/108,3
	Овощное рагу с курицей	50/40	138,3/103,9
	Пюре из картофеля	150/180	378/175,76
	Чай	30/40	63/84
Полдник	Пюре из картофеля	60/80	128/124
	Чай	30/40	8/142

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
 Долбачева И.В.
 «16» сентября 2025

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Овсян. каша с маслом	150/200	54,44/144
	Чай с сахаром	150/180	30/43
	Булочка с изюмом	30/40	81/142
Обед	Пюре из картофеля	150/200	128,12/216,44
	Соус сметанный	80/100	174/190
	Овощное рагу с курицей	150/180	378/175,76
	Чай	30/40	63/84
Полдник	Пюре из картофеля	30/30	220/220
	Чай с сахаром	150/180	30/43

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
Долбачева И.В.
«29» сентября 2025

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Пшеничная каша с маслом.	70/90	109,97/108,3
	Чай с сахаром.	150/180	30/43
	Бутерброд с колбасой.	30/40	81/142
	Полдник	3/5	7,32/142
Обед	Утка на 1 кг с овощами.	150/200	104,2/134,6
	Пюре из картофеля.	80/120	205/1230
	Салат из свеклы.	30/60	24,5/45,18
	Булочка с маслом.	150/180	37,8/75,76
Полдник	Чай.	30/40	63/84
	Пшеничная каша.	150/200	96,5/102
	Булочка.	30/40	81/142

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДС «Теремок»
Долбачева И.В.
«30» сентября 2025

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Пшеничная каша с маслом.	70/90	109,97/108,3
	Чай с сахаром.	150/180	30/43
	Бутерброд с колбасой.	30/40	81/142
	Полдник	3/5	7,32/142
Обед	Утка на 1 кг с овощами.	150/200	104,2/134,6
	Пюре из картофеля.	80/120	205/1230
	Салат из свеклы.	30/60	24,5/45,18
	Булочка с маслом.	150/180	37,8/75,76
Полдник	Чай.	30/40	63/84
	Пшеничная каша.	150/200	96,5/102
	Булочка.	30/40	81/142