

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
ДСКВ «Колокольчик»
Шилкина Т.С.

«30» 11 2023г.

Меню на 1.12. 2023г.

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150/200	169/225
	Чай с сахаром	130/150	25/25
	Бутерброд с сыром	50/50	191/191
2-й завтрак	Сок фруктовый	100/100	43/43
Обед	Винегрет с растительным маслом	30/60	23/35
	Суп рыбный	150/200	78/105
	Мясной гуляш	50/70	78/109
	Картофельное пюре	70/90	56/74
	Компот из с/ф	120/150	44/57
	Хлеб ржаной	30/30	63/63
Полдник	Йогурт	150/200	105/249
	Печенье		220/220

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
ДСКВ «Колокольчик»
Шилкина Т.С.
« 17 » 12 2023г.

Меню на 4.12. 2023г.

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Масло (порциями)	10/10	66/66
	Каша рисовая молочная жидкая	150/200	169/250
	Чай с сахаром	130/150	25/25
	Хлеб пшеничный	50/50	108/108
2-й завтрак			
Обед	Салат из свеклы отварной	30/60	23/45
	Суп гороховый на к/б	150/200	78/148
	Рыбные биточки	50/70	93/111
	Макароны	70/90	78/101
	Компот из с/ф	130/150	44/57
	Хлеб ржаной	30/30	63/63
Полдник	Кофейный напиток	150/200	133/145
	Булочка домашняя	50/50	135/135

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
ДСКВ «Колокольчик»
Шилкина Т.С.

« 11 » 12 2023г.

Меню на 5. 12 2023г.

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Масло (порциями)	10/10	
	Каша гречневая молочная жидкая	150/200	166/223
	Чай с сахаром	130/150	25/25
	Хлеб пшеничный	20/30	191/191
2-й завтра	Сок фруктовый	100/100	43/43
Обед			
	Суп лапша домашняя	150/200	78/167
	Овощное рагу	150/180	123/148
	Компот из с/ф	120/150	44/57
	Хлеб ржаной	30/30	63/63
Полдник	Кисель	150/180	53/53
	Яйцо	50/50	47/47
	Хлеб пшеничный	20/20	54/54

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
ДСКВ «Колокольчик»
Шилкина Т.С.

« 5 » 12 2023г.

Меню на 6.12. 2023г.

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Масло (порциями)	10/10	66/66
	Каша овсяная молочная жидкая	150/200	108/216
	Чай с сахаром	130/150	25/25
	Хлеб пшеничный	50/50	108/108
2-й завтрак			
Обед	Салат витаминный с растит. маслом	30/60	27/27
	Свекольник на к/б со сметаной	150/200	68/123
	Мясной гуляш	50/70	78/94
	Рис	70/90	108/108
	Компот из с/ф	130/150	45/50
	Хлеб ржаной	30/40	43/84
	Полдник	Какао	150/200
Бутерброд с повидлом		50/50	277/277

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
ДСКВ «Колокольчик»
Шилкина Т.С.



Меню на 7.12. 2023г.

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Масло (порциями)	10/10	66/66
	Каша манная молочная жидкая	150/200	162/444
	Чай с сахаром	130/150	91/91
	Хлеб пшеничный	50/50	108/108
2-й завтрак	Сок		
Обед	Салат из зеленого горошка с раст. маслом	20/	8/8
	Суп сборный на к/б	150/200	78/123
	Ленивые голубцы	70/90	199/199
	Компот из с/ф	130/150	68/68
	Хлеб ржаной	30/40	63/84
Полдник	Чай	150/200	32/98
	Запеканка творожная со сладким соусом.	50/50	227/277

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДСКВ «Колокольчик»
Шилкина Т.С.
« 7 » 12 2023г.

8.12.23

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Масло (порциями)	10/10	32/66
	Каша "Дружба" молочная и пшена и риса	150/200	167/267
	Чай с сахаром	150/150	25/25
	Хлеб пшеничный	30/40	108/56
2-й завтрак			
Обед	Салат из солёных огурцов луком	40/60	24/36
	Свекольник на к/б со сметаной	150/200	135/136
	Жаркое по - домашнему с мясом	80/120	112/146
	Компот из сухофруктов	180	38/76
	Хлеб ржаной	30/40	63/84
Полдник	Ряженка	150/200	77/102
	Бутерброд с повидлом	40/50	277/277

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДСКВ «Колокольчик»
Шилкина Т.С.
« 8 » 12 2023г.

11. 12. 23

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Каша пшённная молочная жидкая	150/200	168/275
	Чай с сахаром	140/150	25/25
	Бутерброд с сыром	40/50	190/190
2-й завтра	Витаминизированный напиток	70/100	55/55
Обед	Салат из свеклы отварной	30/50	23/38
	Борщ на к/б со сметаной	150/200	76/101
	Рулет с луком и яйцом	50/70	151/170
	Макароны отварные с маслом	70/90	112/110
	Компот из свежих фруктов	120/150	50/72
	Хлеб ржаной	30/40	63/84
Полдник	Сырники творожные	50/70	125/175
	Кофейный напиток	150/180	73/40

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДСКВ «Колокольчик»
Шилкина Т.С.
«12» 12 2023г.

12.12.23

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150/200	108/273
	Чай с сахаром	130/150	25/25
	Масло (порциями)	10/10	91/66
	Хлеб пшеничный	20/20	54/54
2-й завтрак			
Обед	Салат из картофеля с солёными огурцами	30/60	23/47
	Рассольник на к/б со сметаной	150/200	89/220
	Рыба тушеная в томате с овощами	50/60	50/90
	Пюре картофельное	70/90	127/80
	Компот из сухофруктов	120/150	98/38
	Хлеб ржаной	30/40	63/84
Полдник	Компот из свежих фруктов	120/150	50/50
	Омлет натуральный	60/80	74/120
	Хлеб пшеничный	20/20	56/56

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДСКВ «Колокольчик»

Шилкина Т.С.

«12» 12 2023г.

13.12.2023г.

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Вермишель в молоке	150/200	205/274
	Сыр (порциями)	10/10	35/35
	Чай с лимоном	130/150	39/60
	Хлеб пшеничный	40/40	108/112
2-й завтрак	Сок фруктовый	70/100	35/43
Обед	Салат из кукурузы консервированной	40/60	23/59
	Свекольник на к/б со сметаной	150/200	68/123
	Плов	80/100	139/174
	Компот из свежих фруктов	150/200	50/69
	Хлеб ржаной	30/40	63/84
Полдник	Кисель	150/180	79/123
	Оладьи	50/70	141/197

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДСКВ «Колокольчик»

Шилкина Т.С.

« 13 » 12 2023г.

14.12.23

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Масло(порциями)	10/10	32/66
	Каша гречневая молочная жидкая	150/200 150/150	167/268 25/25
	Чай с сахаром	40/40	112/56
	Хлеб пшеничный		
2-й завтрак			
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/200	56/84
	Котлета мясная	50/70	138/293
	Капуста тушеная	80/90	71/54
	Напиток лимонный	140/200	78/44
	Хлеб ржаной	30/40	64/70
Полдник	Молоко	150/200	90/120
	Печенье	30/50	220/220

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
ДСКВ «Колокольчик»
Шилкина Т.С.

« 11 » 12 2023г.

Меню на 15.12. 2023г.

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150/200	169/225
	Чай с сахаром	130/150	25/25
	Бутерброд с сыром	50/50	191/191
2-й завтра	Сок фруктовый	100/100	43/43
Обед	Винегрет с растительным маслом	30/60	23/35
	Суп рыбный.	150/200	78/105
	Мясной гуляш	50/70	78/109
	Картофельное пюре	70/90	56/74
	Компот из с/ф	120/150	44/57
	Хлеб ржаной	30/30	63/63
Полдник	Йогурт	150/200	105/249
	Печенье		220/220

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
ДСКВ «Колокольчик»
Шилкина Т.С.
« 15 » 12 2023г.

Меню на 18.12. 2023г.

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Масло (порциями)	10/10	66/66
	Каша рисовая молочная жидкая	150/200	169/250
	Чай с сахаром	130/150	25/25
	Хлеб пшеничный	50/50	108/108
2-й завтрак			
Обед	Салат из свеклы отварной	30/60	23/45
	Суп гороховый на к/б	150/200	78/148
	Рыбные биточки	50/70	93/111
	Макароны	70/90	78/101
	Компот из с/ф	130/150	44/57
	Хлеб ржаной	30/30	63/63
Полдник	Кофейный напиток	150/200	133/145
	Булочка домашняя	50/50	135/135

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
ДСКВ «Колокольчик»
Шилкина Т.С.
«19» 12 2023г.

Меню на 20.12. 2023г.

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Масло (порциями)	10/10	66/66
	Каша овсяная молочная жидкая	150/200	108/216
	Чай с сахаром	130/150	25/25
	Хлеб пшеничный	50/50	108/108
2-й завтрак			
Обед	Салат витаминный с растит. маслом	30/60	27/27
	Свекольник на к/б со сметаной	150/200	68/123
	Мясной гуляш	50/70	78/94
	Рис	70/90	108/108
	Компот из с/ф	130/150	45/50
	Хлеб ржаной	30/40	43/84
Полдник	Какао	150/200	170/170
	Бутерброд с повидлом	50/50	277/277

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
ДСКВ «Колокольчик»
Шилкина Т.С.

«10» 12 2023г.

Меню на 10.12. 2023г.

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Масло (порциями)	10/10	66/66
	Каша манная молочная жидкая	150/200	162/444
	Чай с сахаром	130/150	91/91
	Хлеб пшеничный	50/50	108/108
2-й завтрак	Сок		
Обед	Салат из зеленого горошка с раст. маслом	20/	8/8
	Суп сборный на к/б	150/200	78/123
	Ленивые голубцы	70/90	199/199
	Компот из с/ф	130/150	68/68
	Хлеб ржаной	30/40	63/84
Полдник	Чай	150/200	32/98
	Запеканка творожная со сладким соусом.	50/50	227/277

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДСКВ «Колокольчик»
 Шилкина Т.С.
 « 22 » 12 2023г.

22. 12. 23

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Масло (порциями)	10/10	32/66
	Каша "Дружба" молочная и пшеница и риса	150/200	167/267
	Чай с сахаром	150/150	25/25
	Хлеб пшеничный	30/40	108/56
2-й завтрак			
Обед	Салат из солёных огурцов луком	40/60	24/36
	Свекольник на к/б со сметаной	150/200	135/136
	Жаркое по - домашнему с мясом	80/120	112/146
	Компот из сухофруктов	180	38/76
	Хлеб ржаной	30/40	63/84
Полдник	Ряженка	150/200	77/102
	Бутерброд с повидлом	40/50	277/277

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДСКВ «Колокольчик»
Шилкина Т.С.
«22» 12 2023г.

25. 12. 23

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	150/200	168/275
	Чай с сахаром	140/150	25/25
	Бутерброд с сыром	40/50	190/190
2-й завтрак	Витаминизированный напиток	70/100	55/55
Обед	Салат из свеклы отварной	30/50	23/38
	Борщ на к/б со сметаной	150/200	76/101
	Рулет с луком и яйцом	50/70	151/170
	Макароны отварные с маслом	70/90	112/110
	Компот из свежих фруктов	120/150	50/72
	Хлеб ржаной	30/40	63/84
Полдник	Сырники творожные	50/70	125/175
	Кофейный напиток	150/180	73/40

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДСКВ «Колокольчик»
 Шилкина Т.С.
 «25» 11 2023г.

26.12.23

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев	150/200	108/273
	молочная жидкая		
	Чай с сахаром	130/150	25/25
	Масло (порциями)	10/10	91/66
	Хлеб пшеничный	20/20	54/54
2-й завтрак			
Обед	Салат из картофеля с солёными огурцами	30/60	23/47
	Рассольник на к/б со сметаной	150/200	89/220
	Рыба тушеная в томате с овощами	50/60	50/90
	Пюре картофельное	70/90	127/80
	Компот из сухофруктов	120/150	98/38
	Хлеб ржаной	30/40	63/84
Полдник	Компот из свежих фруктов	120/150	50/50
	Омлет натуральный	60/80	74/120
	Хлеб пшеничный	20/20	56/56

Заведующий МБДОУ ДСКВ «Колокольчик»

Шилкина Т.С.

2023г.

27.12.2023г.

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Вермишель в молоке	150/200	205/274
	Сыр (порциями)	10/10	35/35
	Чай с лимоном	130/150	39/60
	Хлеб пшеничный	40/40	108/112
2-й завтрак	Сок фруктовый	70/100	35/43
Обед	Салат из кукурузы консервированной	40/60	23/59
	Свекольник на к/б со сметаной	150/200 80/100	68/123 139/174
	Плов	150/200	50/69
	Компот из свежих фруктов	30/40	63/84
	Хлеб ржаной		
Полдник	Кисель	150/180	79/123
	Оладьи	50/70	141/197

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДСКВ «Колокольчик»
Шилкина Т.С.
«27» 12 2023г.

28.12.23

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Масло(порциями)	10/10	32/66
	Каша гречневая молочная жидкая	150/200 150/150	167/268 25/25
	Чай с сахаром	40/40	112/56
	Хлеб пшеничный		
2-й завтрак			
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/200	56/84
	Котлета мясная	50/70	138/293
	Капуста тушеная	80/90	71/54
	Напиток лимонный	140/200	78/44
	Хлеб ржаной	30/40	64/70
Полдник	Молоко	150/200	90/120
	Печенье	30/50	220/220

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
ДСКВ «Колокольчик»
Шилкина Т.С.
« 29 » 12 2023г.

Меню на 29.12. 2023г.

Приём пищи	Наименование блюд	Масса порции	Калорийности порции
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150/200	169/225
	Чай с сахаром	130/150	25/25
	Бутерброд с сыром	50/50	191/191
2-й завтра	Сок фруктовый	100/100	43/43
Обед	Винегрет с растительным маслом	30/60	23/35
	Суп рыбный	150/200	78/105
	Мясной гуляш	50/70	78/109
	Картофельное пюре	70/90	56/74
	Компот из с/ф	120/150	44/57
	Хлеб ржаной	30/30	63/63
Полдник	Йогурт	150/200	105/249
	Печенье		220/220