

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

Меню на 11.11 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
Булочка домашняя		50/50	135/135

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

« 21 » 11 2023г.

Меню на 22. 11. 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
Полдник	Хлеб ржаной	30/30	63/63
	Кисель	150/180	53/53
	Яйцо	50/50	47/47
	Хлеб пшеничный	20/20	54/54

25

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
ДСКВ «Колокольчик»
Шилкина Т.С.
« 23 » 11 2023г.

Меню на 23.11. 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.
« 27 » 11 2023г.

75
Меню на 24. 11. 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.
« 27 » 11 2023г.

27.11.23

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.
«27» 11 2023г.

28.11.23

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.
 «29» 11 2023г.

29.11.23

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

Заведующий МБДОУ ДСКВ «Колокольчик»
 Шилкина Т.С.
 « 29 » 11 2023г.

30.11.2023г

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