

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДСКВ «Колокольчик»
 Шилкина Т.С.
 « 30 » 10 2023г.

09.11.2023г

| 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 завтра | | | |
| 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.
 « 1 » 11 2023г.

2.11.2023г

| 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 |

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДСКВ «Колокольчик»
Шилкина Т.С.
« 22 » 11 2023г.

03.11.2023г

| 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.
« 3 » 11 2023г.

84
Меню на 7.11. 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 | 133/145 |
| | Булочка домашняя | 50/50 | 135/135 |

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

« 7 » 11 2023г.

Меню на 08.11. 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 |
| | 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.

« 8 » 11 2023г.

Меню на 9.11. 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.

« 9 » 11 2023г.

Меню на 10.11. 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.
« 11 » 11 2023г.

13.11.2023

| 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.
«13» 11 2023г.

14.11.2023

| 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 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.

«14» 11 2023г.

15.11.2023г.

| 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.
 «16» 11 2023г.

16.11.2023г.

| 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 |

27
Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ДСКВ «Колокольчик»

Шилкина Т.С.

« 17 » 11 2023г.

17.11.2023г.

| Приём пищи | Наименование блюд | Масса порции | Калорийности порции |
|-------------|--|--------------|---------------------|
| Завтрак | Масло(порциями) | 10/10 | 32/66 |
| | Каша гречневая молочная | 150/200 | 167/268 |
| | жидкая | 150/150 | 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.

Меню на 20.11 2023г.

«17» 11 2023г.

| Приём пищи | Наименование блюд | Масса порции | Калорийнос ти 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 |