

Утверждаю:

Директор Попова О.В.

Организация осуществляющая питание:

ИП Юмагулова Я.С.

МКОУ "Тормосиновская СШ" дошкольная группа

Меню на 22 декабря 2025г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	витамины С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	витамины С	№ рецепт уры
		белки	жиры	углевод ы				белки	жиры	углевод ы			
Возраст 1-3 лет													
Завтрак													
Каша жидкая манная с молоком и маслом	150	7,12	8,13	27,02	208,75	2,34	200	7,12	8,13	27,02	208,75	2,34	185
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/5	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	30/5/15	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	3
Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	180	0,14	0,035	8,0	30,32	0,07	392
Второй завтрак													
Яблоко	115	0,46	0,46	11,27	51,75	18,9	115	0,46	0,46	11,27	51,75	18,9	368
Обед													
Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	0,61	13,98	60	0,84	3,05	5,19	0,92	20,97	20
Суп рассольник Ленинградский	150	1,36	3,95	10,03	90,53	9,3	200	1,81	5,27	13,37	120,7	12,4	76
Котлета куриная	60	16,9	16,01	9,87	249,25	0,56	70	16,9	16,01	9,87	249,25	0,56	282
Каша гречневая рассыпчатая	120	5,92	5,36	28,3	185,6	0	150	7,4	6,7	35,4	232	0	627
Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	180	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	30	2,34	0,27	15	73,5	0	
Полдник													
Молоко кипячёное	150	5,9	6,4	9,6	122	2,6	200	5,9	6,4	9,6	122	2,6	400
Печенье	45	3,7	4,4	37,8	213	0	45	3,7	4,4	37,8	213	0	
Итого за 1 день	1214	52,56	55,755	185,82	1463,02	48,11	1498	55,1	59,365	211,96	1572,18	58,22	

Утверждаю:

Директор Попова О.В.

Организация осуществляющая питание:

ИП Юмагулова Я.С.

МКОУ "Тормосиновская СШ" дошкольная группа

Меню на 23 декабря 2025г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	витамины С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	витамины С	№ рецепт уры
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы			
Возраст 1-3 лет													
Завтрак													
Каша жидкая геркулес	150	7,11	8,68	24,74	204,9	2,0	200	7,11	8,68	24,74	204,9	2,0	185
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	180	0,14	0,035	8,0	30,32	0,07	392
Второй завтрак													
Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	200	0	0	23	92	3,75	
Обед													
Борщ со св. капустой, картофелем и фасолью	150	3,67	7,5	27,15	190,5	4,71	200	4,9	10	36,2	254	6,28	63
Вареники с творогом	180	17,8	4,57	32,81	243,9	0	200	19,8	5,08	36,45	271	0	443
Кисель из повидла	150	0,04	0	15,93	62,99	0,04	180	0,008	0	15,93	56,68	0,025	383
Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	30	2,34	0,27	15	73,5	0	
Полдник													
Продукт кисломолочный	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	400
Пряник	50	3,5	4,5	32	187	0	50	3,5	4,5	32	187	0	
Итого за 2 день	1251	45,31	38,05	202,9	1327,63	11,81	1488	47,938	30,99	229,55	1464,20	13,39	

Попова О.В.

ИП Юмагулова Я.С.

Организация осуществляющая питание:

МКОУ "Тормосиновская СШ" дошкольная группа

Меню на 24 декабря 2025г.

наименование блюда	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	витамин С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	витамин С	№ рецептуры												
	белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы															
	Возраст 1-3 лет												Возраст 3-7 лет											
Завтрак																								
Омлет натуральный	80	3,92	6,55	1,16	79,24	0,25	85	3,92	6,55	1,16	79,24	0,25	215											
Икра кабачковая консервированная	40	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2												
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	180	3,25	3,29	12,68	88,32	1,3	395											
Кофейный напиток с молоком	150	3,1	3,27	12,68	88,32	1,3	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1											
Второй завтрак																								
Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368											
Обед																								
(Овощи по сезону) салат «Свежесть»	40	0,6	4,04	1,76	46		60	0,9	6,06	2,64	69		ТТК 56											
Суп гороховый	150	4	4,19	14,47	99,93	8,55	200	5,34	5,59	19,29	133,24	11,4	81											
Макаронные изделия отварные	120	4,4	3,38	21,1	132,4	0	155	5,68	4,36	27,25	171	0	205											
Гуляш из отварного мяса	65	15,66	13,97	3,97	201,64	2,69	75	15,66	13,97	3,97	201,64	2,69	277											
Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	180	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376											
Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0												
Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	30	2,34	0,27	15	73,5	0												
Полдник																								
Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	200			22,5	92	3,75												
Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177		50	1,4	1,7	38,7	177													
Итого за 3 день	1231	42,67	51,01	173,88	1314,12	26,63	1468	43,73	53,65	198,2	1453,73	29,48												

Организация осуществляющая питание:

ИП Юмагулова Я.С.

МКОУ "Тормосиновская СШ" дошкольная группа

Меню на 25 декабря 2025г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.				энергетическая ценность Ккал.	витамин С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.				энергетическая ценность Ккал	витамин С	№ рецепт уры
		белки жиры углевод ы			белки				белки жиры углевод ы			белки			
		белки	жиры	углевод ы					белки	жиры	углевод ы				
		Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет							
Завтрак															
Каша жидкая питьённая с молоком и маслом	150	7,55	7,8	31,71	226	2,15	205	7,94	8,06	32,12	163,34	2,3	185		
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	40	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1		
Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	180	0,14	0,03	8,0	30,32	0,07	392		
Второй завтрак															
Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	200			23	92	3,75			
Обед															
Овощи по сезону (огурцы)	40	0,5	0,1	1,5	8,1	6	60	0,9	0	1,8	10,9	3,2			
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,66	4,38	19,68	131,75	19,5	200	2,66	4,38	19,68	131,75	19,5	82		
Каша рассыпчатая рисовая	120	3,51	1,95	35,72	178,22	0	150	3,51	1,95	35,72	178,22	0	313		
Печень по-строгановски	60	3,6	11,4	2,64	127,08	0	100	6	19	4,4	211,8	0	507		
Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	180	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376		
Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0			
Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	30	2,34	0,27	15	73,5	0			
Полдник															
Йогурт	100	2,1	5,0	14,9	115		100	2,1	5,0	14,9	115				
Печенье	45	3,7	4,4	37,8	213	0	45	3,7	4,4	37,8	213	0			
Итого за 4 день	1236	29,7	43,325	215,5	1391,78	31,59	1528	34,37	51,01	231,93	1468,92	28,96			

Утверждаю:

Директор Попова О.В.



Организация осуществляющая питание:

ИП Юмагулова Я.С.



МКОУ "Тормосиновская СП" дошкольная группа

Меню на 26 декабря 2025г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	витамины С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	витамины С	№ рецепт уры
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы			
Возраст 1-3 лет													
Завтрак													
Суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,68	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	94
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/5	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	180	0,14	0,03	8,0	30,32	0,07	392
Второй завтрак													
Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368
Обед													
(Овощи по сезону) салат из свежих огурцов	40	0,3	2,4	0,97	26,93	3,8	60	0,45	3,65	1,45	40,4	5,7	13
Борщ со св. капустой, картофелем и фасолью	150	3,67	7,5	27,15	190,5	4,71	200	4,9	10	36,2	254	6,28	63
Картофельное пюре	120	2,76	3,23	18,82	129,11	22,15	150	2,76	3,23	18,82	129,11	22,15	321
Рыба тушеная с овощами	60	18,83	5,03	2,96	133	5,94	80	18,83	5,03	2,96	133	5,94	247
Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	180	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	30	2,34	0,27	15	73,5	0	
Полдник													
Чай с лимоном	150/10/7	0,1	0,02	8,5	34,16	2,36	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177		50	1,4	1,7	38,7	177		
Итого за 5 день	1236	42,64	33,345	175,29	1186,73	45,82	1508	44,76	37,03	198,25	1316,72	49,84	