

Утверждаю:

Директор Попова О.В.

Организация осуществляющая питание:

ИП Юмагулова Я.С.



МКОУ "Тормосиновская СПП" дошкольная группа

Меню на 29 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 ячневая с молоком и маслом	150	4,17	3,87	13,76	106,65	0,68	200	5,56	5,16	18,35	142,2	0,91	94
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													
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 гороховый	150	4	4,19	14,47	99,93	8,55	200	5,34	5,59	19,29	133,24	11,4	81
Птица, тушенная в соусе с овощами	160	19,57	18,06	22,57	337,15	22,24	230	19,57	18,06	22,57	337,15	22,24	302
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
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
Печенье	45	3,7	4,4	37,8	213	0	45	3,7	4,4	37,8	213	0	
Итого за 6 день	1283	45,29	45,365	167,83	1229,84	52,87	1583	47,75	49,00	194,63	1358,13	63,43	

Утверждаю:

Директор Попова О.В.

Организация осуществляющая питание:

ИП Юмагулова Я.С.

МКОУ "Тормосиновская СП" дошкольная группа

Меню на 30 декабря 2025г.

наименование блюда	всё пищевые вещества, гр.				энергетическая ценность Ккал.	витамины С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	витамины С	№ рецептуры
	грамм.	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													
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 (огурцы)	40	0,5	0,1	1,5	8,1	6	60	0,9	0	1,8	10,9	3,2	
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
Котлета куриная	60	16,9	16,01	9,87	249,25	0,56	80	11,04	27,6	12,88	344		
Капуста тушёная	120	6,36	3,18	12,45	93,31	74,6	150	2,7	4,8	10,8	97,8	15,3	336
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			23	92	3,75	
Пряник	50	3,5	4,5	32	187	0	50	3,5	4,5	32	187	0	
Итого за 7 день	1256	46,63	48,61	193,16	1373,99	97,56	1513	38,17	64,15	214,83	1591,81	36,49	