



**МКОУ «Тормосиновская СШ» дошкольная группа
Меню на 12 января 2026 года**



наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	№ рецепт уры	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	№ рецепт уры			
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы					
Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет									
Завтрак															
<i>Кашамолочная пшеничная якисдакая</i>	130	3,8	3,8	23,7	144	193	150	4,4	4,4	27,4	166	194			
<i>Блинчик с творогом</i>	50	5,1	4,4	10,9	104	274	50	5,1	4,4	10,9	104	274			
<i>Чайчёрный с сахаром</i>	150	0	0	7,5	30	213	180	0	0	9	36	214			
<i>Хлебпшеничный в/с</i>	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210			
Второй завтрак															
<i>Продукт кисломолочный «Снежок»</i>	100	3,0	2,5	10,0	74	270	100	3,0	2,5	10,0	74	270			
Обед															
<i>Салат Витаминный с растительным маслом</i>	30	0,3	4,5	3,1	55	242	50	0,5	7,6	5,1	91	244			
<i>Суп с клёцками</i>	150	3,1	3,9	14,4	105	321	180	3,7	4,6	17,2	125	323			
<i>Фрикадельки мясные с соусом томатным</i>	50	5,6	5,8	3,2	88	287	70	7,7	8,1	4	120	288			
<i>Изделия макаронные отварные</i>	110	3,7	2,8	22,2	129	257	130	4,3	3,4	25,9	151	256			
<i>Чай чёрный с лимоном и сахаром</i>	150	0	0	7,6	30	225	180	0	0	9,1	36	226			
<i>Хлебпшеничный в/с</i>	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210			
<i>Хлебржсаной</i>	25	1,8	0,5	10,2	52	211	30	2,2	0,6	12,2	63	212			
Полдник															
<i>Печенье сахарное</i>	40	3	4,7	29,8	174	264	60	4,5	7,1	44,6	260	265			
<i>Отварицоповника</i>	160	0,4	0,2	16,3	68	341	190	0,4	0,2	18,8	78	334			
<i>итого за 1 день</i>	1195	33,8	33,9	126,4	1147		1430	40,8	43,7	215,8	1418				



МКОУ «Тормосиновская СШ» дошкольная группа

Меню на 13 января 2026 года



Организация осуществляющая питание:

ИП Юмагулова Я.С.

Сергейна

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	№ рецепт уры	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	№ рецепт уры			
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы					
Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет									
Завтрак															
<i>Кашамолочнаяячневаяжидкая</i>	130	3,4	3,8	19,9	127	195	150	3,9	4,4	22,9	147	196			
<i>Яйцокуриное, сваренное вкрутую</i>	40	5,1	4,6	0,3	63	229	40	5,1	4,6	0,3	63	229			
<i>Чайчёрный с сахаром</i>	160	0	0	8	32	216	180	0	0	9	36	214			
<i>Хлебпшеничный в/с</i>	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210			
Второй завтрак															
<i>Яблоко</i>	100	0,4	0,4	9,8	44	230	100	0,4	0,4	9,8	44	230			
Обед															
<i>Салат «Светофор»</i>	30	0,3	1,6	1,4	21	245	50	0,6	2,6	2,4	35	247			
<i>Суп картофельный с вермишелью и мясом кур</i>	150	5,2	1,8	12,4	87	289	180	5,9	2,3	14,8	103	291			
<i>Рагуизовоющей</i>	130	1,9	6,6	14,2	124	296	150	2,2	7,3	16,2	139	299			
<i>Компот изшины сушеной</i>	150	0	0	12	48	271	180	0	0	14	56	272			
<i>Хлебпшеничный в/с</i>	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210			
<i>Хлебржаной</i>	25	1,8	0,5	10,2	52	211	30	2,2	0,6	12,2	63	212			
Полдник															
<i>Пирожок печёный с конфитюром</i>	50	3	4,2	20,9	133	340	50	3	4,2	20,9	133	340			
<i>Сокфруктовый в ассортименте</i>	150	0,8	0	13,6	58	236	200	1	0	18,2	77	236			
итого за 2 день	1165	25,9	24,3	140,7	883		1370	29,3	27,2	162,3	1010				

МКОУ «Тормосиновская СШ» дошкольная группа

Меню на 14 января 2026 года



наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	№ рецептурь	вес блюд а в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	№ рецептурь				
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы						
Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет										
Завтрак																
Кашамолочная манная язицкая	150	4,1	4,4	23,2	149	219	180	5	5,3	28,1	180	335				
Маслосливочное (порциями)	10	0	7,2	0,1	66	232	10	0	7,2	0,1	66	232				
Чайчёрный с сахаром	180	0	0	9	36	214	180	0	0	9	36	214				
Хлебпшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210				
Второй завтрак																
Продукт кисломолочный «Снежок»	100	3,0	2,5	10,0	74	270	100	3,0	2,5	10,0	74	270				
Обед																
Морковь свежая	30	0,4	0	2,2	10	227	50	0,6	0	3,6	17	228				
Борщ со свежей капустой, картофелем и фасолью	150	2,3	3,7	10,2	83	311	180	2,6	4,3	11,8	96	308				
Биточек куриный	80	12	19,1	3,8	235	102	80	12	19,1	3,8	235	102				
Картофельно-деревенски	130	5,2	4,8	24,8	155	261	130	5,2	4,8	24,8	155	261				
Фиточай каркадэ с сахаром	150	0	0	7,5	30	220	180	0	0	9	36	222				
Хлебпшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210				
Хлебржсаной	25	1,8	0,5	10,2	52	211	30	2,2	0,6	12,2	63	212				
Полдник																
Сырники изтворога	80	11,7	7,2	19,6	190	248	80	11,7	7,2	19,6	190	248				
Кааконамолоке	150	2,2	2,4	15,7	93	237	180	2,6	2,8	18,4	109	238				
итого за 3 день	1285	46,7	52,6	154,3	1267		1440	49,9	54,6	172	1371					



МКОУ «Тормосиновская СШ» дошкольная группа

Меню на 15 января 2026 года



Организация осуществляющая питание:
И.П. Оматкулова Я.С.

Сергейна

наименование блюда	вес блю да в грамм	пищевые вещества, гр.			энерге тичес кая ценно сть Ккал.	№ рецепт уры	вес блюд а в грамм	пищевые вещества, гр.			энергети ческая ценность Ккал	№ рецептур ы				
		белки	жир ы	углев оды				белки	жиры	углев оды						
Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет										
Завтрак																
<i>Супмолочный с вермишелью</i>	150	4,1	4,4	23,2	149	219	180	3,7	4,5	18	127	208				
<i>Маслосливочное (порциями)</i>	10	0	7,2	0,1	66	232	10	0	7,2	0,1	66	232				
<i>Чайчёрный с сахаром</i>	180	0	0	9	36	214	180	0	0	9	36	214				
<i>Хлебпшеничный в/с</i>	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210				
Второй завтрак																
<i>Яблоко</i>	100	0,4	0,4	9,8	44	230	100	0,4	0,4	9,8	44	230				
Обед																
<i>Салатовоцной «Свежесть»</i>	30	0,4	2	1,6	27	279	50	0,7	3	2,8	42	280				
<i>Супкартофельный с пшеном</i>	150	1,4	3,3	8,5	69	301	180	1,6	4,4	10,1	86	300				
<i>Гуляшизмясаптицы</i>	50	8,1	2,3	2,3	62	305	70	10,5	3,2	3,3	84	307				
<i>Гречкаотварная рассыпчатая</i>	110	4,7	3,6	23	143	258	130	5,4	4,2	26,7	167	259				
<i>Компотизухофруктов</i>	150	0	0	7,5	30	240	180	0	0	9	36	241				
<i>Хлебпшеничный в/с</i>	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210				
<i>Хлебржсаной</i>	25	1,8	0,5	10,2	52	211	30	2,2	0,6	12,2	63	212				
Полдник																
<i>Оладьи</i>	80	5,4	6,3	32,5	208	250	80	5,4	6,3	32,5	208	250				
<i>Кофеиний напиток злаковый на молоке</i>	160	2,2	2,5	15,8	94	252	180	2,4	2,8	18,3	108	333				
<i>итого за 4 день</i>	1245	31,5	32,7	153,4	1032		1430	37,3	37,4	173,4	1181					



**МКОУ «Тормосиновская СШ» дошкольная группа
Меню на 16 января 2026 года**



наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети- ческая ценност ь Ккал.	№ рецепт уры	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергети- ческая ценност ь Ккал	№ рецепт уры						
		белк и	жиры	углево ды				белки	жиры	углево ды								
Возраст 1-3 лет										Возраст 3-7 лет								
Завтрак																		
<i>Каша молочная рисовая яйцовая</i>	150	3,5	4,8	20,5	139	200	180	4,1	5,8	24,4	166	336						
<i>Маслосливочное (порциями)</i>	10	0	7,2	0,1	66	232	10	0	7,2	0,1	66	232						
<i>Чайчёрный с сахаром</i>	165	0	0	8,3	33	217	180	0	0	9	36	214						
<i>Хлебпшеничный в/с</i>	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210						
Второй завтрак																		
<i>Продукт кисломолочный «Снежок»</i>	100	3,0	2,5	10,0	74	270	100	3,0	2,5	10,0	74	270						
Обед																		
<i>Салат из свежих помидоров и огурцов</i>	30	0,3	2	1	23	312	50	0,4	2,8	1,6	33	313						
<i>Суп картофельный с фасолью</i>	150	2,4	3,3	9,3	76	319	180	2,8	3,9	11,1	91	320						
<i>Рыба (филе) в тесте запечённая</i>	70	10,6	3,7	8,0	108	328	70	10,6	3,7	8,0	108	328						
<i>Пюре картофельное</i>	110	2,3	2,4	15	91	262	130	2,7	2,9	17,8	108	263						
<i>Отвар шиповника</i>	160	0,4	0,2	16,3	68	341	180	0,4	0,2	17,8	74	327						
<i>Хлебпшеничный в/с</i>	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210						
<i>Хлебржаной</i>	25	1,8	0,5	10,2	52	211	30	2,2	0,6	12,2	63	212						
Полдник																		
<i>Печенье сахарное</i>	40	3	4,7	29,8	174	264	60	4,5	7,1	44,6	260	265						
<i>Кисель фруктовый</i>	180	0,2	0	19,2	78	267	190	0,2	0	20,4	83	332						
итого за 5 день	1240	31,5	32,1	165,7	1076		1420	35,9	37,5	198,6	1276							