



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



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

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
		белк и	жиры	углево ды				белки	жиры	углево ды		
	Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет					
Завтрак												
Каша молочная пшеничная жидкая	130	3,8	3,8	23,7	144	193	150	4,4	4,4	27,4	166	194
Блинчик с творогом	50	5,1	4,4	10,9	104	274	50	5,1	4,4	10,9	104	274
Чай чёрный с сахаром	150	0	0	7,5	30	213	180	0	0	9	36	214
Хлеб пшеничный 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												
Салат Витаминный с растительным маслом	30	0,3	4,5	3,1	55	242	50	0,5	7,6	5,1	91	244
Суп с клёцками	150	3,1	3,9	14,4	105	321	180	3,7	4,6	17,2	125	323
Фрикадельки мясные с соусом томатным	50	5,6	5,8	3,2	88	287	70	7,7	8,1	4	120	288
Изделия макаронные отварные	110	3,7	2,8	22,2	129	257	130	4,3	3,4	25,9	151	256
Чай чёрный с лимоном и сахаром	150	0	0	7,6	30	225	180	0	0	9,1	36	226
Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210
Хлеб ржаной	25	1,8	0,5	10,2	52	211	30	2,2	0,6	12,2	63	212
Полдник												
Печенье сахарное	40	3	4,7	29,8	174	264	60	4,5	7,1	44,6	260	265
Отварш повника	160	0,4	0,2	16,3	68	341	190	0,4	0,2	18,8	78	334
итого за 1 день	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



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													
Каша молочная ячневая жидкая	130	3,4	3,8	19,9	127	195	150	3,9	4,4	22,9	147	196	
Яйцо куриное, сваренное вкрутую	40	5,1	4,6	0,3	63	229	40	5,1	4,6	0,3	63	229	
Чай чёрный с сахаром	160	0	0	8	32	216	180	0	0	9	36	214	
Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210	
Второй завтрак													
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	230	100	0,4	0,4	9,8	44	230	
Обед													
Салат «Светофор»	30	0,3	1,6	1,4	21	245	50	0,6	2,6	2,4	35	247	
Суп картофельный с вермишелью и мясом кур	150	5,2	1,8	12,4	87	289	180	5,9	2,3	14,8	103	291	
Рагу из овощей	130	1,9	6,6	14,2	124	296	150	2,2	7,3	16,2	139	299	
Компот из вишни сушеной	150	0	0	12	48	271	180	0	0	14	56	272	
Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210	
Хлеб ржаной	25	1,8	0,5	10,2	52	211	30	2,2	0,6	12,2	63	212	
Полдник													
Пирожок печёный с конфитюром	50	3	4,2	20,9	133	340	50	3	4,2	20,9	133	340	
Сок фруктовый в ассортименте	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



Организация осуществляющая питание:

И.П. Юмагулова А.С.

Сергеевна

наименование блюда	вес блю да в грам м.	пищевые вещества, гр.			энерге тичес кая ценно сть Ккал.	№ рецепт уры	вес блю да в грам м.	пищевые вещества, гр.			энергети ческая ценность Ккал	№ рецептур ы	
		белк и	жиры	угле воды				белки	жиры	углев оды			
		Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет					
Завтрак													
Кашамолочнаяманнаяжидкая	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													
Продукткисломолочный «Снежок»	100	3,0	2,5	10,0	74	270	100	3,0	2,5	10,0	74	270	
Обед													
Морковьсвежая	30	0,4	0	2,2	10	227	50	0,6	0	3,6	17	228	
Борщ со свежей капусты, картофелем и фасолью	150	2,3	3,7	10,2	83	311	180	2,6	4,3	11,8	96	308	
Биточеккуриный	80	12	19,1	3,8	235	102	80	12	19,1	3,8	235	102	
Картофельпо-деревенски	130	5,2	4,8	24,8	155	261	130	5,2	4,8	24,8	155	261	
Фиточайкаркадэ 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	
Хлеббжраной	25	1,8	0,5	10,2	52	211	30	2,2	0,6	12,2	63	212	
Полдник													
Сырникиизтворога	80	11,7	7,2	19,6	190	248	80	11,7	7,2	19,6	190	248	
Какаонамолоке	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



наименование блюда	вес блю да в грам м.	пищевые вещества, гр.			энерге тичес кая ценно сть Ккал.	№ рецепт уры	вес блю да в грам м.	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												
Супмолочный с вермишелью	150	4,1	4,4	23,2	149	219	180	3,7	4,5	18	127	208
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												
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	230	100	0,4	0,4	9,8	44	230
Обед												
Салатовощной «Свежесть»	30	0,4	2	1,6	27	279	50	0,7	3	2,8	42	280
Супкартофельный с пшеном	150	1,4	3,3	8,5	69	301	180	1,6	4,4	10,1	86	300
Гуляшиизмясатицы	50	8,1	2,3	2,3	62	305	70	10,5	3,2	3,3	84	307
Гречкаотварнаярассыпчатая	110	4,7	3,6	23	143	258	130	5,4	4,2	26,7	167	259
Компотизсухофруктов	150	0	0	7,5	30	240	180	0	0	9	36	241
Хлебпшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210
Хлебржаной	25	1,8	0,5	10,2	52	211	30	2,2	0,6	12,2	63	212
Полдник												
Оладьи	80	5,4	6,3	32,5	208	250	80	5,4	6,3	32,5	208	250
Кофейный напиток злаковый на молоке	160	2,2	2,5	15,8	94	252	180	2,4	2,8	18,3	108	333
итого за 4 день	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.			энергетическая ценность Ккал.	№ рецепт уры	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	№ рецепт уры
		белк и	жиры	углево ды				белки	жиры	углево ды		
	Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет					
Завтрак												
Каша молочная рисовая жидкая	150	3,5	4,8	20,5	139	200	180	4,1	5,8	24,4	166	336
Масло сливочное (порциями)	10	0	7,2	0,1	66	232	10	0	7,2	0,1	66	232
Чай чёрный с сахаром	165	0	0	8,3	33	217	180	0	0	9	36	214
Хлеб пшеничный 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												
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,3	2	1	23	312	50	0,4	2,8	1,6	33	313
Суп картофельный с фасолью	150	2,4	3,3	9,3	76	319	180	2,8	3,9	11,1	91	320
Рыба (филе) в тесте запечённая	70	10,6	3,7	8,0	108	328	70	10,6	3,7	8,0	108	328
Пюре картофельное	110	2,3	2,4	15	91	262	130	2,7	2,9	17,8	108	263
Отвар шиповника	160	0,4	0,2	16,3	68	341	180	0,4	0,2	17,8	74	327
Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210
Хлеб ржаной	25	1,8	0,5	10,2	52	211	30	2,2	0,6	12,2	63	212
Полдник												
Печенье сахарное	40	3	4,7	29,8	174	264	60	4,5	7,1	44,6	260	265
Кисель фруктовый	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	