



**МКОУ «Тормосиновская СШ» дошкольная группа
Меню на 19 января 2026 года**

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергет ическая ценност ь Ккал.	№ рецепт уры	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергет ическая ценност ь Ккал	№ рецепт уры			
		белк и	жиры	углево ды				белки	жиры	углево ды					
Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет									
Завтрак															
<i>Кашамолочная манная жицкая</i>	150	4,1	4,4	23,2	149	219	180	5	5,3	28,1	180	335			
<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>Морковь свежая</i>	30	0,4	0	2,2	10	227	50	0,6	0	3,6	17	228			
<i>Суп картофельный с рисом</i>	150	1,1	3,2	7,7	64	282	180	1,1	4,3	9,2	80	284			
<i>Биточек куриный</i>	80	12	19,1	3,8	235	102	80	12	19,1	3,8	235	102			
<i>Гречка отварная рассыпчатая</i>	110	4,7	3,6	23	143	258	130	5,4	4,2	26,7	167	259			
<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>Хлебржаной</i>	25	1,8	0,5	10,2	52	211	30	2,2	0,6	12,2	63	212			
Полдник															
<i>Сырники изтворога</i>	80	11,7	7,2	19,6	190	248	80	11,7	7,2	19,6	190	248			
<i>Отваршиповника</i>	160	0,4	0,2	16,3	68	341	180	0,4	0,2	17,8	74	327			
итого за 6 день	1275	40,6	46,6	150,5	1181		1440	43,8	49,3	170,6	1302				



МКОУ «Тормосиновская СШ» дошкольная группа

Меню на 20 января 2026 года

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	№ рецептуры	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры			
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы					
Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет									
Завтрак															
<i>Каша молочная пшённая яичная</i>	130	4,4	4,4	23,7	152	201	150	5,1	5	27,4	175	202			
<i>Яйцо куриное,вареное 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>Хлеб пшеничный 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 «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>Рагу изовоющей</i>	130	1,9	6,6	14,2	124	296	150	2,2	7,3	16,2	139	299			
<i>Компот из шиншишеной</i>	150	0	0	12	48	271	180	0	0	14	56	272			
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210			
<i>Хлеб ржаной</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>Кафе на молоке</i>	150	2,2	2,4	15,7	93	237	200	2,8	3	20,7	121	239			
итого за 7 день	1165	30,9	29,4	146,8	973		1370	34,9	32,9	169,5	1112				



(Handwritten signature)

МКОУ «Тормосиновская СШ» дошкольная группа
Меню на 21 января 2026 года



наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	№ рецептуры	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры			
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы					
Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет									
Завтрак															
<i>Кашамолочная овсяная ягодная</i>	130	3,7	4,8	16,6	125	203	150	4,3	5,6	19,1	144	204			
<i>Печеньесахарное</i>	40	3	4,7	29,8	174	264	40	3	4,7	29,8	174	264			
<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 Витаминный с растительным маслом</i>	30	0,3	4,5	3,1	55	242	50	0,5	7,6	5,1	91	244			
<i>Борщ со свежей капустой, картофелем и фасолью</i>	150	2,3	3,7	10,2	83	311	180	2,6	4,3	11,8	96	308			
<i>Фрикассе из курицы</i>	50	9,2	1,5	1,3	55	339	70	12,9	2,1	1,9	78	337			
<i>Изделия макаронные отварные</i>	110	3,7	2,8	22,2	129	257	130	4,3	3,4	25,9	151	256			
<i>Компот из сухофруктов</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>Хлебржаной</i>	25	1,8	0,5	10,2	52	211	30	2,2	0,6	12,2	63	212			
Полдник															
<i>Чай с молоком и сахаром</i>	150	0,8	0,9	8,9	47	254	200	1,1	1,2	11,9	63	255			
<i>Блинчик с творогом</i>	50	5,1	4,4	10,9	104	274	50	5,1	4,4	10,9	104	274			
итого за 8 день	1195	34,3	29	156,5	1024		1420	41,4	35,1	178	1194				



**МКОУ «Тормосиновская СШ» дошкольная группа
Меню на 22 января 2026 года**



наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	№ рецептурь	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	№ рецептурь					
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы							
Возраст 1-3 лет							Возраст 3-7 лет										
Завтрак																	
<i>Супмолочный с вермишелью</i>	150	3,1	3,8	15,1	107	207	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>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>Супкартофельный с горохом</i>	150	3,2	3,4	11,3	88	316	180	3,8	4,0	13,4	105	318					
<i>Пловкуриный</i>	130	9,8	7,2	18,9	180	324	150	11,2	8,3	22,1	208	326					
<i>Отваршиповника</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>Вафли с начинкой</i>	40	1,6	10,4	25,2	201	330	60	2,4	15,6	37,8	301	331					
<i>Фиточайкарадэ с сахаром</i>	160	0	0	8	32	221	190	0	0	9,5	38	223					
итого за 9 день	1185	27,2	38	143,1	1021		1370	32,1	46,5	173,1	1239						



**МКОУ «Тормосиновская СШ» дошкольная группа
Меню на 23 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 кукурузная яжидкая</i>	130	3,6	3,8	25	149	205	150	4,1	4,4	28,9	172	206			
<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 из квашеной капусты с луком</i>	30	0,5	1,5	2,3	25	314	50	0,8	2,5	4,8	45	315			
<i>Супкартофельный с фрикадельками</i>	150	7,3	10,1	11,4	166	302	180	7,6	11,2	13,4	185	304			
<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>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>Хлебржаной</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>Кисельфруктовый</i>	150	0,2	0	15,7	64	266	180	0,2	0	19,2	78	267			
итого за 10 день	1245	41,2	34,1	163,8	1126		1430	44,1	37,4	186,6	1260				

