

МКОУ
Меню



«Тормосиновская СШ» дошкольная группа
на 26 января 2026 года



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

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энерге- тиче- ская ценност ь Ккал.	№ ре- цеп- туры	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энерге- тиче- ская ценност ь Ккал	№ ре- цеп- туры
		бел- ки	жиры	угле- воды				белки	жиры	угле- воды		
	Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет					
Завтрак												
Кашамолочнаяпшеничнаяжидкая	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
Чайчёрный с сахаром	150	0	0	7,5	30	213	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 «Сне- жок»	100	3,0	2,5	10,0	74	270	100	3,0	2,5	10,0	74	270
Обед												
Салат Витаминный с раститель- ным 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 то- матным	50	5,6	5,8	3,2	88	287	70	7,7	8,1	4	120	288
Изделиямакаронныеотварные	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
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												
Печеньесахарное	40	3	4,7	29,8	174	264	60	4,5	7,1	44,6	260	265
Отваршиповника	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

Меню на



«Тормосиновская СШ» дошкольная группа

27 января 2026 года



наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энерге- тиче- ская ценност ь Ккал.	№ ре- цеп- туры	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энерге- тическая ценность Ккал	№ ре- цеп- туры	
		бел- ки	жиры	угле- воды				белки	жиры	углево- ды			
		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
Меню на 28



«Тормосиновская СШ» дошкольная группа
января 2026 года



наименование блюда	вес блю- да в гра мм.	пищевые вещества, гр.			энер- гети- че- ская ценно- сть Ккал.	№ рецепту- ры	вес блю- да в грам м.	пищевые вещества, гр.			энерге- тиче- ская ценност ь Ккал	№ ре- цептуры	
		бел- ки	жиры	уг- ле- воды					белки	жиры			угле- воды
		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 капустой, карто- фелем 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	
Картофельно-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	
Хлебржаной	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	
Какао на молоке	150	2,2	2,4	15,7	93	237	180	2,6	2,8	18,4	109	238	
итого за 3 день	128 5	46,7	52,6	154,3	1267		1440	49,9	54,6	172	1371		

Ме-
ню



МКОУ «Тормосиновская СШ» дошкольная группа

на 29 января 2026 года



наименование блюда	вес блю да в гра мм.	пищевые вещества, гр.			энер- гети- че- ская ценно сть Ккал.	№ рецепту- ры	вес блю- да в грам м.	пищевые вещества, гр.			энерге- тиче- ская ценност ь Ккал	№ ре- цептуры	
		бел- ки	жи- ры	угле- воды				белки	жиры	угле- воды			
	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	
Гуляшиизмясацицы	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	
Хлеббжжаной	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 30 января 2026 года



наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энерге- тиче- ская ценност ь Ккал.	№ ре- цеп- туры	вес блюда в грамм.				тиче- ская ценност ь Ккал.
		бел- ки	жиры	угле- воды				белки	жиры	угле- воды	
	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
Маслосливочное (порциями)	10	0	7,2	0,1	66	232	10	0	7,2	0,1	66
Чай чёрный с сахаром	165	0	0	8,3	33	217	180	0	0	9	36
Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57
Второй завтрак											
Продукт кисломолочный «Снежок»	100	3,0	2,5	10,0	74	270	100	3,0	2,5	10,0	74
Обед											
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,3	2	1	23	312	50	0,4	2,8	1,6	33
Суп картофельный с фасолью	150	2,4	3,3	9,3	76	319	180	2,8	3,9	11,1	91
Рыба (филе) в тесте запечённая	70	10,6	3,7	8,0	108	328	70	10,6	3,7	8,0	108
Пюре картофельное	110	2,3	2,4	15	91	262	130	2,7	2,9	17,8	108
Отварной овёс	160	0,4	0,2	16,3	68	341	180	0,4	0,2	17,8	74
Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57
Хлеб ржаной	25	1,8	0,5	10,2	52	211	30	2,2	0,6	12,2	63
Полдник											
Печенье сахарное	40	3	4,7	29,8	174	264	60	4,5	7,1	44,6	260
Кисель фруктовый	180	0,2	0	19,2	78	267	190	0,2	0	20,4	83
итого за 5 день	1240	31,5	32,1	165,7	1076		1420	35,9	37,5	198,6	1276

