



МКОУ "Тормосиновская СШ" дошкольная группа

Меню на 02февраля 2026 года

| наименование блюда | вес блюда в грамм. | пищевые вещества, гр. | | | энергети ческая ценность Ккал. | № рецепт уры | вес блюда в грамм. | пищевые вещества, гр. | | | энергети ческая ценность Ккал | № рецепт уры | | | |
|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------|------|----------|---|------------------------|-----------------------------|-----------------------|------|----------|--|--------------------|--|--|--|
| | | белки | жиры | углеводы | | | | белки | жиры | углеводы | | | | | |
| Возраст 1-3 лет | | | | | | Возраст 3-7 лет | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная манная жидккая | 150 | 4,1 | 4,4 | 23,2 | 149 | 219 | 180 | 5 | 5,3 | 28,1 | 180 | 335 | | | |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0 | 7,2 | 0,1 | 66 | 232 | 10 | 0 | 7,2 | 0,1 | 66 | 232 | | | |
| Чай чёрный с сахаром | 180 | 0 | 0 | 9 | 36 | 214 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Морковь свежая | 30 | 0,4 | 0 | 2,2 | 10 | 227 | 50 | 0,6 | 0 | 3,6 | 17 | 228 | | | |
| Суп картофельный с рисом | 150 | 1,1 | 3,2 | 7,7 | 64 | 282 | 180 | 1,1 | 4,3 | 9,2 | 80 | 284 | | | |
| Биточек куриный | 80 | 12 | 19,1 | 3,8 | 235 | 102 | 80 | 12 | 19,1 | 3,8 | 235 | 102 | | | |
| Гречка отварная рассыпчатая | 110 | 4,7 | 3,6 | 23 | 143 | 258 | 130 | 5,4 | 4,2 | 26,7 | 167 | 259 | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сырники из творога | 80 | 11,7 | 7,2 | 19,6 | 190 | 248 | 80 | 11,7 | 7,2 | 19,6 | 190 | 248 | | | |
| Отвар шиповника | 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 03февраля 2026 года

| наименование блюда | вес блюда в грамм. | пищевые вещества, гр. | | | энергети ческая ценность Ккал. | № рецепт уры | вес блюда в грамм. | пищевые вещества, гр. | | | энергети ческая ценность Ккал | № рецепт уры | | | |
|--|-----------------------------|-----------------------|------|----------|---|--------------------|-----------------------------|-----------------------|------|----------|--|--------------------|--|--|--|
| | | белки | жиры | углеводы | | | | белки | жиры | углеводы | | | | | |
| Возраст 1-3 лет | | | | | | Возраст 3-7 лет | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная пшённая жидкая | 130 | 4,4 | 4,4 | 23,7 | 152 | 201 | 150 | 5,1 | 5 | 27,4 | 175 | 202 | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Продукт кисломолочный «Снежок» | 100 | 3,0 | 2,5 | 10,0 | 74 | 270 | 100 | 3,0 | 2,5 | 10,0 | 74 | 270 | | | |
| 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 | | | |
| Какао на молоке | 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 | | | | |



Проверил
Директор Попова О.В.
Сергей



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

Сергей

МКОУ "Тормосиновская СШ" дошкольная группа

Меню на 04 февраля 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>Каша молочная овсяная жидккая</i> | 130 | 3,7 | 4,8 | 16,6 | 125 | 203 | 150 | 4,3 | 5,6 | 19,1 | 144 | 204 | | | |
| <i>Печенье сахарное</i> | 40 | 3 | 4,7 | 29,8 | 174 | 264 | 40 | 3 | 4,7 | 29,8 | 174 | 264 | | | |
| <i>Чай чёрный 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>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>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>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 05февраля 2026 года

| наименование блюда | вес блюда в грамм. | пищевые вещества, гр. | | | энергети ческая ценность Ккал. | № рецепт уры | вес блюда в грамм. | пищевые вещества, гр. | | | энергети ческая ценность Ккал | № рецепт уры | | | |
|--|-----------------------------|-----------------------|-----------|--------------|---|------------------------|-----------------------------|-----------------------|-------------|--------------|--|--------------------|--|--|--|
| | | белки | жиры | углевод ы | | | | белки | жиры | углевод ы | | | | | |
| Возраст 1-3 лет | | | | | | Возраст 3-7 лет | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Суп молочный с вермишелью</i> | 150 | 3,1 | 3,8 | 15,1 | 107 | 207 | 180 | 3,7 | 4,5 | 18 | 127 | 208 | | | |
| <i>Масло сливочное (порциями)</i> | 10 | 0 | 7,2 | 0,1 | 66 | 232 | 10 | 0 | 7,2 | 0,1 | 66 | 232 | | | |
| <i>Чай чёрный с сахаром</i> | 180 | 0 | 0 | 9 | 36 | 214 | 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 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 горохом</i> | 150 | 3,2 | 3,4 | 11,3 | 88 | 316 | 180 | 3,8 | 4,0 | 13,4 | 105 | 318 | | | |
| <i>Плов куриный</i> | 130 | 9,8 | 7,2 | 18,9 | 180 | 324 | 150 | 11,2 | 8,3 | 22,1 | 208 | 326 | | | |
| <i>Отвар шиповника</i> | 160 | 0,4 | 0,2 | 16,3 | 68 | 341 | 180 | 0,4 | 0,2 | 17,8 | 74 | 327 | | | |
| <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>Вафли с начинкой</i> | 40 | 1,6 | 10,4 | 25,2 | 201 | 330 | 60 | 2,4 | 15,6 | 37,8 | 301 | 331 | | | |
| <i>Фиточай каркадэ 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 06февраля 2026 года

| наименование блюда | вес блюда в грамм • | пищевые вещества, гр. | | | энергет ическая ценнос ть Ккал. | № рецеп туры | вес блюда в грамм • | пищевые вещества, гр. | | | энергет ическая ценнос ть Ккал | № рецеп туры | | | |
|--|---------------------------------|--------------------------|------|--------------|---|------------------------|---------------------------------|-----------------------|------|--------------|--|--------------------|--|--|--|
| | | белк и | жиры | углев оды | | | | белки | жиры | углев оды | | | | | |
| Возраст 1-3 лет | | | | | | Возраст 3-7 лет | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Каша молочная кукурузная жидкая</i> | 130 | 3,6 | 3,8 | 25 | 149 | 205 | 150 | 4,1 | 4,4 | 28,9 | 172 | 206 | | | |
| <i>Яйцо куриное, сваренное вкрутую</i> | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 229 | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 229 | | | |
| <i>Чай чёрный 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>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>Суп картофельный 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>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>Оладьи</i> | 80 | 5,4 | 6,3 | 32,5 | 208 | 250 | 80 | 5,4 | 6,3 | 32,5 | 208 | 250 | | | |
| <i>Кисель фруктовый</i> | 150 | 0,2 | 0 | 15,7 | 64 | 266 | 180 | 0,2 | 0 | 19,2 | 78 | 267 | | | |
| <i>итого за 10 день</i> | 1245 | 41,2 | 34,1 | 163,8 | 1126 | | 1430 | 44,1 | 37,4 | 186,6 | 1260 | | | | |

