



## МКОУ "Тормосиновская СШ" дошкольная группа

Меню на 09февраля 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					
<b>Возраст 1-3 лет</b>						<b>Возраст 3-7 лет</b>									
<b>Завтрак</b>															
<i>Каша молочная пшеничная жидкая</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>Чай чёрный с сахаром</i>	150	0	0	7,5	30	213	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			
<b>Второй завтрак</b>															
<i>Продукт кисломолочный «Снежок»</i>	100	3,0	2,5	10,0	74	270	100	3,0	2,5	10,0	74	270			
<b>Обед</b>															
<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>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			
<b>Полдник</b>															
<i>Печенье сахарное</i>	40	3	4,7	29,8	174	264	60	4,5	7,1	44,6	260	265			
<i>Отвар шиповника</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 10 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					
<b>Возраст 1-3 лет</b>						<b>Возраст 3-7 лет</b>									
<b>Завтрак</b>															
<i>Каша молочная ячневая жидккая</i>	130	3,4	3,8	19,9	127	195	150	3,9	4,4	22,9	147	196			
<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>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			
<b>Второй завтрак</b>															
<i>Яблоко</i>	100	0,4	0,4	9,8	44	230	100	0,4	0,4	9,8	44	230			
<b>Обед</b>															
<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 из овощей</i>	130	1,9	6,6	14,2	124	296	150	2,2	7,3	16,2	139	299			
<i>Компот из вишни сушеной</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			
<b>Полдник</b>															
<i>Пирожок печёный с конфитюром</i>	50	3	4,2	20,9	133	340	50	3	4,2	20,9	133	340			
<i>Сок фруктовый в ассортименте</i>	150	0,8	0	13,6	58	236	200	1	0	18,2	77	236			
<b>итого за 2 день</b>	<b>1165</b>	<b>25,9</b>	<b>24,3</b>	<b>140,7</b>	<b>883</b>		<b>1370</b>	<b>29,3</b>	<b>27,2</b>	<b>162,3</b>	<b>1010</b>				



## МКОУ "Тормосиновская СШ" дошкольная группа

### Меню на 11 февраля 2026 года

наименование блюда	вес блюд а в грамм	пищевые вещества, гр.			энергети- ческа- я ценнос- ть Ккал.	№ рецепту- ры	вес блюда в грамм	пищевые вещества, гр.			энергетиче- ская ценность Ккал	№ рецептуры						
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы								
		<b>Возраст 1-3 лет</b>						<b>Возраст 3-7 лет</b>										
<b>Завтрак</b>																		
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						
<b>Второй завтрак</b>																		
Продукт кисломолочный «Снежок»	100	3,0	2,5	10,0	74	270	100	3,0	2,5	10,0	74	270						
<b>Обед</b>																		
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						
Картофель по-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						
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						
<b>Полдник</b>																		
Сырники из творога	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	1285	46,7	52,6	154,3	1267		1440	49,9	54,6	172	1371							



## МКОУ "Тормосиновская СШ" дошкольная группа

Меню на 12 февраля 2026 года

наименование блюда	вес блю- да в грамм	пищевые вещества, гр.			энергети- ческая ценность Ккал.	№ рецеп- туры	вес блюд- а в грамм	пищевые вещества, гр.			энергети- ческая ценность Ккал	№ рецептур- ы				
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы						
Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет										
<b>Завтрак</b>																
Суп молочный с вермишелью	150	4,1	4,4	23,2	149	219	180	3,7	4,5	18	127	208				
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				
<b>Второй завтрак</b>																
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	230	100	0,4	0,4	9,8	44	230				
<b>Обед</b>																
Салат овощной «Свежесть»	30	0,4	2	1,6	27	279	50	0,7	3	2,8	42	280				
Суп картофельный с пшеном	150	1,4	3,3	8,5	69	301	180	1,6	4,4	10,1	86	300				
Гуляш из мяса птицы	50	8,1	2,3	2,3	62	305	70	10,5	3,2	3,3	84	307				
Гречка отварная рассыпчатая	110	4,7	3,6	23	143	258	130	5,4	4,2	26,7	167	259				
Компот из сухофруктов	150	0	0	7,5	30	240	180	0	0	9	36	241				
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				
<b>Полдник</b>																
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					



УТВЕРЖДАЮ  
Директор Попова В.В.  
31.01.2026



Организация осуществляющая питание:  
И.П. Омаргулова Я.С.  
Сергейна

## МКОУ "Тормосиновская СШ" дошкольная группа

Меню на 13февраля 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									
<b>Завтрак</b>															
Каша молочная рисовая жидккая	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			
<b>Второй завтрак</b>															
Продукт кисломолочный «Снежок»	100	3,0	2,5	10,0	74	270	100	3,0	2,5	10,0	74	270			
<b>Обед</b>															
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			
<b>Полдник</b>															
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				

