



**МКОУ "Тормосиновская СШ» дошкольная группа**  
**Меню на 10 марта 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		
<b>Возраст 1-3 лет</b>						<b>Возраст 3-7 лет</b>						
<b>Завтрак</b>												
<i>Каша молочная ячневая жидкая</i>	130	3,4	3,8	19,9	127	195	150	3,9	4,4	22,9	147	196
<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
<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 марта 2026 года**



наименование блюда	вес блюд а в грам м.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	№ рецепту ры	вес блюд а в грамм	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы		
<b>Возраст 1-3 лет</b>						<b>Возраст 3-7 лет</b>						
<b>Завтрак</b>												
<i>Каша молочная манная жидкая</i>	150	4,1	4,4	23,2	149	219	180	5	5,3	28,1	180	335
<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
<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>Морковь свежая</i>	30	0,4	0	2,2	10	227	50	0,6	0	3,6	17	228
<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>Биточек куриный</i>	80	12	19,1	3,8	235	102	80	12	19,1	3,8	235	102
<i>Картофель по-деревенски</i>	130	5,2	4,8	24,8	155	261	130	5,2	4,8	24,8	155	261
<i>Фиточай каркаде с сахаром</i>	150	0	0	7,5	30	220	180	0	0	9	36	222
<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>Сырники из творога</i>	80	11,7	7,2	19,6	190	248	80	11,7	7,2	19,6	190	248
<i>Какао на молоке</i>	150	2,2	2,4	15,7	93	237	180	2,6	2,8	18,4	109	238
<b>Итого за 3 день</b>	<b>1285</b>	<b>46,7</b>	<b>52,6</b>	<b>154,3</b>	<b>1267</b>		<b>1440</b>	<b>49,9</b>	<b>54,6</b>	<b>172</b>	<b>1371</b>	



## МКОУ "Тормосиновская СШ" дошкольная группа

Меню на 12марта 2026 года



наименование блюда	вес блю да в грам м.	пищевые вещества, гр.			энерг етиче ская ценно сть Ккал.	№ рецеп туры	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					
<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	



**МКОУ "Тормосиновская СШ" дошкольная группа**  
**Меню на 13 марта 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					
<b>Завтрак</b>												
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
<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	

