



МКОУ "Тормосиновская СШ" дошкольная группа

Меню на 30 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 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная пшеничная жидкая | 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 |
| Чай чёрный с сахаром | 150 | 0 | 0 | 7,5 | 30 | 213 | 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 Витаминный с растительным 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 томатным | 50 | 5,6 | 5,8 | 3,2 | 88 | 287 | 70 | 7,7 | 8,1 | 4 | 120 | 288 |
| Изделия макаронные отварные | 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 |
| 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 | | | | | | | | | | | | |
| Печенье сахарное | 40 | 3 | 4,7 | 29,8 | 174 | 264 | 60 | 4,5 | 7,1 | 44,6 | 260 | 265 |
| Отвар шиповника | 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 "Тормосиновская СШ" дошкольная группа
Меню на 31 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 | | | | |
| 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 "Тормосиновская СШ" дошкольная группа

Меню на 01 апреля 2026 года



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

| наименование блюда | вес блюда в грамм. | пищевые вещества, гр. | | | энергетическая ценность Ккал. | № рецепту ры | вес блюда в грамм | пищевые вещества, гр. | | | энергетиче ская ценность Ккал | № рецептуры |
|--|-----------------------------|--------------------------|-------------|--------------|-------------------------------------|--------------------|----------------------------|-----------------------|-------------|--------------|--|----------------|
| | | белки | жиры | углевод ы | | | | белки | жиры | углевод ы | | |
| 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, картофелем 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 |
| Картофельпо-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 |
| Какаомолоке | 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 2апреля 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 | | | | | |
| 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 |
| Гуляшиизмясаптицы | 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 |
| Хлебржаной | 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 3 апреля 2026 года

| наименование блюда | вес блюда в грамм. | пищевые вещества, гр. | | | энергети ческая ценность Ккал. | № рецеп туры | 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 | | | | | | | | | | | | |
| Кашамолочная рисовая жидкая | 150 | 3,5 | 4,8 | 20,5 | 139 | 200 | 180 | 4,1 | 5,8 | 24,4 | 166 | 336 |
| Маслосливочное (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 |
| 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 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 |
| Отварши повника | 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 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |

