

МКОУ "Тормосиновская СШ" дошкольная группа

Меню на 18мая 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					
<b>Завтрак</b>												
Каша молочная манная жидкая	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>												
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	230	100	0,4	0,4	9,8	44	230
<b>Обед</b>												
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
<b>Полдник</b>												
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 19 мая 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 пшеничная 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
<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 «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
<b>Полдник</b>												
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	



**МКОУ "Тормосиновская СШ" дошкольная группа**  
**Меню на 20 мая 2026 года**



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

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		
<b>Возраст 1-3 лет</b>						<b>Возраст 3-7 лет</b>						
<b>Завтрак</b>												
<i>Каша молочная овсяная жидкая</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
<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 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
<b>Полдник</b>												
<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
<b>итого за 8 день</b>	<b>1195</b>	<b>34,3</b>	<b>29</b>	<b>156,5</b>	<b>1024</b>		<b>1420</b>	<b>41,4</b>	<b>35,1</b>	<b>178</b>	<b>1194</b>	



**МКОУ "Тормосиновская СШ" дошкольная группа**

**Меню на 21 мая 2026 года**



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

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	№ рецеп туры
		белки	жиры	углевод ы				белки	жиры	углевод ы		
		Возраст 1-3 лет					Возраст 3-7 лет					
<b>Завтрак</b>												
Супмолочный с вермишелью	150	3,1	3,8	15,1	107	207	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
<b>Второй завтрак</b>												
Продукткисломолочный «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
Супкартофельный с горохом	150	3,2	3,4	11,3	88	316	180	3,8	4,0	13,4	105	318
Пловкуриный	130	9,8	7,2	18,9	180	324	150	11,2	8,3	22,1	208	326
Отваршиповника	160	0,4	0,2	16,3	68	341	180	0,4	0,2	17,8	74	327
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
<b>Полдник</b>												
Вафли с начинкой	40	1,6	10,4	25,2	201	330	60	2,4	15,6	37,8	301	331
Фиточайкаркадэ с сахаром	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 22 мая 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>												
<b>Каша молочно-кукурузная жидкая</b>	<b>130</b>	<b>3,6</b>	<b>3,8</b>	<b>25</b>	<b>149</b>	<b>205</b>	<b>150</b>	<b>4,1</b>	<b>4,4</b>	<b>28,9</b>	<b>172</b>	<b>206</b>
<b>Яйцо куриное, сваренное вкрутую</b>	<b>40</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>63</b>	<b>229</b>	<b>40</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>63</b>	<b>229</b>
<b>Чай чёрный с сахаром</b>	<b>160</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	<b>216</b>	<b>180</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>36</b>	<b>214</b>
<b>Хлеб пшеничный в/с</b>	<b>25</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>9</b>	<b>47</b>	<b>209</b>	<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>10,8</b>	<b>57</b>	<b>210</b>
<b>Второй завтрак</b>												
<b>Яблоко</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>230</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>230</b>
<b>Обед</b>												
<b>Салат из квашеной капусты с луком</b>	<b>30</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	<b>2,3</b>	<b>25</b>	<b>314</b>	<b>50</b>	<b>0,8</b>	<b>2,5</b>	<b>4,8</b>	<b>45</b>	<b>315</b>
<b>Суп картофельный с фрикадельками</b>	<b>150</b>	<b>7,3</b>	<b>10,1</b>	<b>11,4</b>	<b>166</b>	<b>302</b>	<b>180</b>	<b>7,6</b>	<b>11,2</b>	<b>13,4</b>	<b>185</b>	<b>304</b>
<b>Рыба (филе) в тесте запечённая</b>	<b>70</b>	<b>10,6</b>	<b>3,7</b>	<b>8,0</b>	<b>108</b>	<b>328</b>	<b>70</b>	<b>10,6</b>	<b>3,7</b>	<b>8,0</b>	<b>108</b>	<b>328</b>
<b>Пюре картофельное</b>	<b>110</b>	<b>2,3</b>	<b>2,4</b>	<b>15</b>	<b>91</b>	<b>262</b>	<b>130</b>	<b>2,7</b>	<b>2,9</b>	<b>17,8</b>	<b>108</b>	<b>263</b>
<b>Чай чёрный с лимоном и сахаром</b>	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7,6</b>	<b>30</b>	<b>225</b>	<b>180</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,1</b>	<b>36</b>	<b>226</b>
<b>Хлеб пшеничный в/с</b>	<b>25</b>	<b>2</b>	<b>0,4</b>	<b>9</b>	<b>47</b>	<b>209</b>	<b>30</b>	<b>2,5</b>	<b>0,4</b>	<b>10,8</b>	<b>57</b>	<b>210</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>25</b>	<b>1,8</b>	<b>0,5</b>	<b>10,2</b>	<b>52</b>	<b>211</b>	<b>30</b>	<b>2,2</b>	<b>0,6</b>	<b>12,2</b>	<b>63</b>	<b>212</b>
<b>Полдник</b>												
<b>Оладьи</b>	<b>80</b>	<b>5,4</b>	<b>6,3</b>	<b>32,5</b>	<b>208</b>	<b>250</b>	<b>80</b>	<b>5,4</b>	<b>6,3</b>	<b>32,5</b>	<b>208</b>	<b>250</b>
<b>Кисель фруктовый</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>15,7</b>	<b>64</b>	<b>266</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>19,2</b>	<b>78</b>	<b>267</b>
<b>итого за 10 день</b>	<b>1245</b>	<b>41,2</b>	<b>34,1</b>	<b>163,8</b>	<b>1126</b>		<b>1430</b>	<b>44,1</b>	<b>37,4</b>	<b>186,6</b>	<b>1260</b>	

