



МКОУ "Тормосиновская СШ" дошкольная группа

Меню на 1 июня 2026 г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	№ рецепту ры
		белк и	жиры	углево ды			белки	жиры	углеводы		
	Возраст 1-3 лет					Возраст 3-7 лет					
	Завтрак										
Каша молочная овсяная жидкая	170	4,8	6,3	21	160	170	4,8	6,3	21	160	351
Булочка сдобная	50	4,4	5,2	27,4	174	50	4,4	5,2	27,4	174	269
Чай чёрный с сахаром	180	0	0	9	36	180	0	0	9	36	214
	Второй завтрак										
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44	230
	Обед										
Салат Витаминный с растительным маслом	50	0,5	7,6	5,1	91	50	0,5	7,6	5,1	91	244
Суп картофельный с рисом	180	1,3	4,3	9,2	80	180	1,3	4,3	9,2	80	284
Биточек куриный с подливой (80/20)	100	12,2	20,8	5,4	258	100	12,2	20,8	5,4	258	356
Изделия макаронные отварные	130	4,3	3,4	25,9	151	130	4,3	3,4	25,9	151	256
Чай чёрный с лимоном и сахаром	180	0	0	9,1	36	180	0	0	9,1	36	226
Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	25	2	0,4	9	47	209
Хлеб ржаной	25	1,8	0,5	10,2	52	25	1,8	0,5	10,2	52	211
	Полдник										
Блинчики с вареной сгущёнкой	80	3	8,6	28,7	204	80	3	8,6	28,7	204	273
Час с молоком и сахаром	180	1	1,1	11,7	60	180	1	1,1	11,7	60	350
итого за 1 день	1450	35,7	58,6	181,5	1393	1450	35,7	58,6	181,5	1393	



МКОУ "Тормосиновская СШ" дошкольная группа

Меню на 2июня 2026 г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	№ рецепту ры
		белк и	жиры	углево ды			белки	жиры	углеводы		
	Возраст1- 3 лет					Возраст3-7 лет					
	Завтрак										
<i>Каша молочная рисовая жидкая</i>	170	4	5,4	23,1	157	170	4	5,4	23,1	157	352
<i>Булочка сдобная</i>	50	4,4	5,2	27,4	174	50	4,4	5,2	27,4	174	269
<i>Чай чёрный с сахаром</i>	180	0	0	9	36	180	0	0	9	36	214
	Второй завтрак										
<i>Печенье сахарное</i>	40	3	4,7	29,8	174	40	3	4,7	29,8	174	264
<i>Фиточай каркаде с сахаром</i>	180	0	0	9	36	180	0	0	9	36	222
	Обед										
<i>Салат из отварной свёклы с яблоком</i>	50	0,5	5	6,3	73	50	0,5	5	6,3	73	346
<i>Суп картофельный с клёцками</i>	180	3,7	4,6	17,2	125	180	3,7	4,6	17,2	125	323
<i>Рагу из овощей</i>	150	2,2	7,3	16,2	139	150	2,2	7,3	16,2	139	299
<i>Отвар шиповника</i>	180	0,4	0,32	17,8	74	180	0,4	0,32	17,8	74	327
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	25	2	0,4	9	47	25	2	0,4	9	47	209
<i>Хлеб ржаной</i>	25	1,8	0,5	10,2	52	25	1,8	0,5	10,2	52	211
	Полдник										
<i>Оладьи</i>	80	5,4	6,3	32,5	208	80	5,4	6,3	32,5	208	250
<i>Кисель вишнёвый</i>	180	0	0	17,2	69	180	0	0	17,2	69	367
итого за 2 день	1490	27,4	39,6	224,7	1364	1490	27,4	39,6	224,7	1364	



МКОУ "Тормосиновская СШ" дошкольная группа

Меню на 3 июня 2026 г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	№ рецепту ры	
		белки	жиры	углево ды			белки	жиры	углеводы			
		Возраст 1-3 лет					Возраст 3-7 лет					
		Завтрак										
<i>Каша молочная ячневая жидкая</i>	170	4,3	5	25,1	163	170	4,3	5	25,1	163	353	
<i>Булочка сдобная</i>	50	4,4	5,2	27,4	174	50	4,4	5,2	27,4	174	269	
<i>Чай чёрный с сахаром</i>	180	0	0	9	36	180	0	0	9	36	214	
		Второй завтрак										
<i>Вафли с начинкой</i>	40	1,6	10,4	25,2	201	40	1,6	10,4	25,2	201	330	
<i>Компот из вишни сушёной</i>	180	0	0	14	56	180	0	0	14	56	272	
		Обед										
<i>Салат овощной Свежесть</i>	50	0,7	3	2,8	42	50	0,7	3	2,8	42	280	
<i>Борщ со свежей капусты и картофелем</i>	180	2	6,2	11,3	109	180	2	6,2	11,3	109	361	
<i>Гречка по купечески</i>	150	10,4	11,5	23,05	239	150	10,4	11,5	23,05	239	362	
<i>Чай чёрный с лимоном и сахаром</i>	180	0	0	9,1	36	180	0	0	9,1	36	226	
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	25	2	0,4	9	47	25	2	0,4	9	47	209	
<i>Хлеб ржаной</i>	25	1,8	0,5	10,2	52	25	1,8	0,5	10,2	52	211	
		Полдник										
<i>Сырники из творога</i>	80	11,7	7,2	19,6	190	80	11,7	7,2	19,6	190	248	
<i>Фиточай каркаде с сахаром</i>	180	0	0	9	36	180	0	0	9	36	222	
итого за 3 день	1490	38,9	49,4	195,2	1381	1490	38,9	49,4	195,2	1381		



МКОУ "Тормосиновская СШ" дошкольная группа

Меню на 4 июня 2026 г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	№ рецепту ры	
		белк и	жиры	углево ды			белки	жиры	углеводы			
		Возраст 1- 3 лет					Возраст 3-7 лет					
		Завтрак										
<i>Суп молочный с вермишелью</i>	170	3,5	4,3	17,9	124	170	3,5	4,3	17,9	124	354	
<i>Булочка сдобная</i>	50	4,4	5,2	27,4	174	50	4,4	5,2	27,4	174	269	
<i>Чай чёрный с сахаром</i>	180	0	0	9	36	180	0	0	9	36	214	
		Второй завтрак										
<i>Печенье сахарное</i>	40	3	4,7	29,8	174	40	3	4,7	29,8	174	264	
<i>Час с молоком и сахаром</i>	180	1	1,1	11,7	60	180	1	1,1	11,7	60	350	
		Обед										
<i>Салат из квашеной капусты с луком</i>	50	0,8	2,5	4,8	45	50	0,8	2,5	4,8	45	315	
<i>Суп картофельный с пшеном</i>	180	1,6	4,4	10,1	86	180	1,6	4,4	10,1	86	300	
<i>Филе рыбы запечённое</i>	70	11,8	10,9	4,6	164	70	11,8	10,9	4,6	164	355	
<i>Пюре картофельное</i>	130	2,7	2,9	17,8	108	130	2,7	2,9	17,8	108	263	
<i>Компот из сухофруктов</i>	180	0	0	9	36	180	0	0	9	36	241	
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	25	2	0,4	9	47	25	2	0,4	9	47	209	
<i>Хлеб ржаной</i>	25	1,8	0,5	10,2	52	25	1,8	0,5	10,2	52	211	
		Полдник										
<i>Блинчики с вареной сгущёнкой</i>	80	3	8,6	28,7	204	80	3	8,6	28,7	204	273	
<i>Отвар шиповника</i>	180	0,4	0,32	17,8	74	180	0,4	0,32	17,8	74	327	
итого за 4 день	1540	36	45,7	207,8	1384	1540	36	45,7	207,8	1384		



МКОУ «Тормосиновская СШ» дошкольная группа
Меню на 5 июня 2026 г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	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										
<i>Каша молочная манная жидкая</i>	170	4,7	5	26,2	168	170	4,7	5	26,2	168	198	
<i>Булочка сдобная</i>	50	4,4	5,2	27,4	174	50	4,4	5,2	27,4	174	269	
<i>Чай чёрный с сахаром</i>	180	0	0	9	36	180	0	0	9	36	214	
		Второй завтрак										
<i>Яблоко</i>	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44	230	
		Обед										
<i>Салат из моркови и яблок</i>	50	0,4	5,1	5,8	71	50	0,4	5,1	5,8	71	348	
<i>Гренки из пшеничного хлеба</i>	20	2,1	2,4	9,3	67	20	2,1	2,4	9,3	67	365	
<i>Суп картофельный с горохом</i>	180	3,8	4,0	13,4	105	180	3,8	4,0	13,4	105	318	
<i>Плов куриный</i>	100	12,2	20,8	5,4	258	100	12,2	20,8	5,4	258	356	
<i>Кисель вишнёвый</i>	180	0	0	17,2	69	180	0	0	17,2	69	367	
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	25	2	0,4	9	47	25	2	0,4	9	47	209	
<i>Хлеб ржаной</i>	25	1,8	0,5	10,2	52	25	1,8	0,5	10,2	52	211	
		Полдник										
<i>Оладьи</i>	80	5,4	6,3	32,5	208	80	5,4	6,3	32,5	208	250	
<i>Отвар шиповника</i>	180	0,4	0,32	17,8	74	180	0,4	0,32	17,8	74	327	
итого за 5 день	1390	35,6	41,9	209,7	1355	1390	35,6	41,9	209,7	1355		