



## МКОУ "Тормосиновская СШ" дошкольная группа

Меню на 15 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					
	<b>Завтрак</b>										
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
	<b>Второй завтрак</b>										
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44	230
	<b>Обед</b>										
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
	<b>Полдник</b>										
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 16 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					
	<b>Завтрак</b>										
<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
	<b>Второй завтрак</b>										
<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
	<b>Обед</b>										
<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
	<b>Полдник</b>										
<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
<b>итого за 2 день</b>	<b>1490</b>	<b>27,4</b>	<b>39,6</b>	<b>224,7</b>	<b>1364</b>	<b>1490</b>	<b>27,4</b>	<b>39,6</b>	<b>224,7</b>	<b>1364</b>	



**МКОУ "Тормосиновская СШ" дошкольная группа**  
**Меню на 17 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				
		<b>Завтрак</b>									
<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
		<b>Второй завтрак</b>									
<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
		<b>Обед</b>									
<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
		<b>Полдник</b>									
<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
<b>итого за 3 день</b>	<b>1490</b>	<b>38,9</b>	<b>49,4</b>	<b>195,2</b>	<b>1381</b>	<b>1490</b>	<b>38,9</b>	<b>49,4</b>	<b>195,2</b>	<b>1381</b>	



## МКОУ "Тормосиновская СШ" дошкольная группа

Меню на 18 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					
		<b>Завтрак</b>										
<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	
		<b>Второй завтрак</b>										
<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	
		<b>Обед</b>										
<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	
		<b>Полдник</b>										
<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	
<b>итого за 4 день</b>	<b>1540</b>	<b>36</b>	<b>45,7</b>	<b>207,8</b>	<b>1384</b>	<b>1540</b>	<b>36</b>	<b>45,7</b>	<b>207,8</b>	<b>1384</b>		



## МКОУ «Тормосиновская СШ» дошкольная группа

Меню на 19 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					
		<b>Завтрак</b>										
<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	
		<b>Второй завтрак</b>										
<i>Яблоко</i>	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44	230	
		<b>Обед</b>										
<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	
		<b>Полдник</b>										
<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	
<b>итого за 5 день</b>	<b>1390</b>	<b>35,6</b>	<b>41,9</b>	<b>209,7</b>	<b>1355</b>	<b>1390</b>	<b>35,6</b>	<b>41,9</b>	<b>209,7</b>	<b>1355</b>		