



МКОУ «Тормосиновская СШ» дошкольная группа

Меню на 22 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	углево ды		
		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 8 день	1450	35,7	58,6	181,5	1393	1450	35,7	58,6	181,5	1393	



МКОУ «Тормосиновская СШ» дошкольная группа
Меню на 23 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>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 9 день	1490	27,4	39,6	224,7	1364	1490	27,4	39,6	224,7	1364		



МКОУ "Тормосиновская СШ" дошкольная группа

Меню на 25 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>Чай чёрный с лимоном и сахаром</i>	180	0	0	9,1	36	180	0	0	9,1	36	226	
		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>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>	150	10,2	12,4	22,1	208	150	10,2	12,4	22,1	208	326	
<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>Час с молоком и сахаром</i>	180	1	1,1	11,7	60	180	1	1,1	11,7	60	350	
итого за 11 день	1510	35,6	46,1	211,4	1368	1510	35,6	46,1	211,4	1368		



МКОУ "Тормосиновская СШ" дошкольная группа
Меню на 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>Какао на молоке</i>	180	2,6	2,8	18,4	109	180	2,6	2,8	18,4	109	238	
		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>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	180	2,2	4,3	15,2	108	180	2,2	4,3	15,2	108	366	
<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>Фиточай каркаде с сахаром</i>	180	0	0	9	36	180	0	0	9	36	222	
<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	1420	38,8	44	203,7	1363	1420	38,8	44	203,7	1363		