





# МКОУ "Тормосиновская СШ" дошкольная группа

## Меню на 2 ноября 2026г.

| 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 | | |
| | 1-3 лет | | | | | 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 |
| Чак с молоком и сахаром | 180 | 1 | 1,1 | 11,7 | 60 | 180 | 1 | 1,1 | 11,7 | 60 | 350 |
| итого за 6 день | 1450 | 35,7 | 58,6 | 181,5 | 1393 | 1450 | 35,7 | 58,6 | 181,5 | 1393 | |

Утверждаю:
Директор Попова О.В

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

# МКОУ "Тормосиновская СШ" дошкольная группа

**Меню на 3 ноября 2026г.**

| 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 | | |
| | 1-3 лет | | | | | 3-7 лет | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| Каша молочная рисовая жидкая | 170 | 4 | 5,4 | 23,1 | 157 | 170 | 4 | 5,4 | 23,1 | 157 | 352 |
| 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 | | | | | | | | | | |
| Печенье сахарное | 40 | 3 | 4,7 | 29,8 | 174 | 40 | 3 | 4,7 | 29,8 | 174 | 264 |
| Фиточайкаркадэ с сахаром | 180 | 0 | 0 | 9 | 36 | 180 | 0 | 0 | 9 | 36 | 222 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| Салат из отварной свёклы с яблоком | 50 | 0,5 | 5 | 6,3 | 73 | 50 | 0,5 | 5 | 6,3 | 73 | 346 |
| Суп картофельный с клёцками | 180 | 3,7 | 4,6 | 17,2 | 125 | 180 | 3,7 | 4,6 | 17,2 | 125 | 323 |
| Рагу из овощей | 150 | 2,2 | 7,3 | 16,2 | 139 | 150 | 2,2 | 7,3 | 16,2 | 139 | 299 |
| Отвар шиповника | 180 | 0,4 | 0,32 | 17,8 | 74 | 180 | 0,4 | 0,32 | 17,8 | 74 | 327 |
| 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 | | | | | | | | | | |
| Оладьи | 80 | 5,4 | 6,3 | 32,5 | 208 | 80 | 5,4 | 6,3 | 32,5 | 208 | 250 |
| Кисель вишнёвый | 180 | 0 | 0 | 17,2 | 69 | 180 | 0 | 0 | 17,2 | 69 | 367 |
| итого за 7 день | 1490 | 27,4 | 39,6 | 224,7 | 1364 | 1490 | 27,4 | 39,6 | 224,7 | 1364 | |

Утверждаю:
Директор Попова О.В

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

# МКОУ "Тормосиновская СШ" дошкольная группа

## Меню на 5 ноября 2026г.

| 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 | | |
| | 1-3 лет | | | | | 3-7 лет | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| *Суп молочный с вермишелью* | *170* | *3,5* | *4,3* | *17,9* | *124* | *170* | *3,5* | *4,3* | *17,9* | *124* | *354* |
| *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 | | | | | | | | | | |
| *Печенье сахарное* | *40* | *3* | *4,7* | *29,8* | *174* | *40* | *3* | *4,7* | *29,8* | *174* | *264* |
| *Чай чёрный с лимоном и сахаром* | *180* | *0* | *0* | *9,1* | *36* | *180* | *0* | *0* | *9,1* | *36* | *226* |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| *Салат из квашеной капусты с луком* | *50* | *0,8* | *2,5* | *4,8* | *45* | *50* | *0,8* | *2,5* | *4,8* | *45* | *315* |
| *Гренки из пшеничного хлеба* | *20* | *2,1* | *2,4* | *9,3* | *67* | *20* | *2,1* | *2,4* | *9,3* | *67* | *365* |
| *Суп картофельный с горохом* | *180* | *3,8* | *4,0* | *13,4* | *105* | *180* | *3,8* | *4,0* | *13,4* | *105* | *318* |
| *Плов куриный* | *150* | *10,2* | *12,4* | *22,1* | *208* | *150* | *10,2* | *12,4* | *22,1* | *208* | *326* |
| *Компот из сухофруктов* | *180* | *0* | *0* | *9* | *36* | *180* | *0* | *0* | *9* | *36* | *241* |
| *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 9 день | *1510* | *35,6* | *46,1* | *211,4* | *1368* | *1510* | *35,6* | *46,1* | *211,4* | *1368* | |

Утверждаю:
Директор Попова О. В

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

# МКОУ "Тормосиновская СШ" дошкольная группа

**Меню на 6 ноября 2026г.**

| 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 | | |
| | 1-3 лет | | | | | 3-7 лет | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| Каша молочная манная жидкая | 170 | 4,7 | 5 | 26,2 | 168 | 170 | 4,7 | 5 | 26,2 | 168 | 198 |
| Булочка сдобная | 50 | 4,4 | 5,2 | 27,4 | 174 | 50 | 4,4 | 5,2 | 27,4 | 174 | 269 |
| Какао на молоке | 180 | 2,6 | 2,8 | 18,4 | 109 | 180 | 2,6 | 2,8 | 18,4 | 109 | 238 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 230 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови и яблок | 50 | 0,4 | 5,1 | 5,8 | 71 | 50 | 0,4 | 5,1 | 5,8 | 71 | 348 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 2,2 | 4,3 | 15,2 | 108 | 180 | 2,2 | 4,3 | 15,2 | 108 | 366 |
| Филе рыбы запечённое | 70 | 11,8 | 10,9 | 4,6 | 164 | 70 | 11,8 | 10,9 | 4,6 | 164 | 355 |
| Пюре картофельное | 130 | 2,7 | 2,9 | 17,8 | 108 | 130 | 2,7 | 2,9 | 17,8 | 108 | 263 |
| Фиточайкаркадэ с сахаром | 180 | 0 | 0 | 9 | 36 | 180 | 0 | 0 | 9 | 36 | 222 |
| 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 | | | | | | | | | | |
| Оладьи | 80 | 5,4 | 6,3 | 32,5 | 208 | 80 | 5,4 | 6,3 | 32,5 | 208 | 250 |
| Отвар шиповника | 180 | 0,4 | 0,32 | 17,8 | 74 | 180 | 0,4 | 0,32 | 17,8 | 74 | 327 |
| итого за 10 день | 1420 | 38,8 | 44 | 203,7 | 1363 | 1420 | 38,8 | 44 | 203,7 | 1363 | |