Организация осуществляющая питание ИП Юмагулова Я.С.

/Юмагулова Я.С./

УТВЕРЖДАЮ
Директор Гладкова Т.А.

МКОУ «Нижнегнутовская СШ» дошкольная группа
Меню на 19 января 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					
Завтрак												
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*
Второй завтрак												
Яблоко	*100*	*0,4*	*0,4*	*9,8*	*44*	*230*	*100*	*0,4*	*0,4*	*9,8*	*44*	*230*
Обед												
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*
Полдник												
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*	

Организация осуществляющая питание ИП Юмагулова Я.С.

/Юмагулова Я.С./

УТВЕРЖДАЮ
Директор Гладкова Т.А.

МКОУ «Нижнегнутовская СШ» дошкольная группа
Меню на 20 января 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					
Завтрак												
Каша молочная пшённая 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*
Второй завтрак												
Продукт кисломолочный «Снежок»	*100*	*3,0*	*2,5*	*10,0*	*74*	*270*	*100*	*3,0*	*2,5*	*10,0*	*74*	*270*
Обед												
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*
Полдник												
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*	

Организация осуществляющая питание ИП Юмагулова Я.С.

/Юмагулова Я.С./

УТВЕРЖДАЮ
Директор Гладкова Т.А.

МКОУ «Нижнегнутовская СШ» дошкольная группа
Меню на 21 января 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					
Завтрак												
Каша молочная овсяная жидкая	*130*	*3,7*	*4,8*	*16,6*	*125*	*203*	*150*	*4,3*	*5,6*	*19,1*	*144*	*204*
Печенье сахарное	*40*	*3*	*4,7*	*29,8*	*174*	*264*	*40*	*3*	*4,7*	*29,8*	*174*	*264*
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*
Второй завтрак												
Яблоко	*100*	*0,4*	*0,4*	*9,8*	*44*	*230*	*100*	*0,4*	*0,4*	*9,8*	*44*	*230*
Обед												
Салат Витаминный с растительным маслом	*30*	*0,3*	*4,5*	*3,1*	*55*	*242*	*50*	*0,5*	*7,6*	*5,1*	*91*	*244*
Борщ со свежей капустой, картофелем и фасолью	*150*	*2,3*	*3,7*	*10,2*	*83*	*311*	*180*	*2,6*	*4,3*	*11,8*	*96*	*308*
Фрикассе из курицы	*50*	*9,2*	*1,5*	*1,3*	*55*	*339*	*70*	*12,9*	*2,1*	*1,9*	*78*	*337*
Изделия макаронные отварные	*110*	*3,7*	*2,8*	*22,2*	*129*	*257*	*130*	*4,3*	*3,4*	*25,9*	*151*	*256*
Компот из сухофруктов	*150*	*0*	*0*	*7,5*	*30*	*240*	*180*	*0*	*0*	*9*	*36*	*241*
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*
Полдник												
Чай с молоком и сахаром	*150*	*0,8*	*0,9*	*8,9*	*47*	*254*	*200*	*1,1*	*1,2*	*11,9*	*63*	*255*
Блинчик с творогом	*50*	*5,1*	*4,4*	*10,9*	*104*	*274*	*50*	*5,1*	*4,4*	*10,9*	*104*	*274*
итого за 8 день	*1195*	*34,3*	*29*	*156,5*	*1024*		*1420*	*41,4*	*35,1*	*178*	*1194*	

Организация осуществляющая питание ИП Юмагулова Я.С.

/Юмагулова Я.С./

УТВЕРЖДАЮ
Директор Гладкова Т.А.

МКОУ «Нижнегнутовская СШ» дошкольная группа

Меню на 22 января 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					
Завтрак												
Суп молочный с вермишелью	*150*	*3,1*	*3,8*	*15,1*	*107*	*207*	*180*	*3,7*	*4,5*	*18*	*127*	*208*
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*
Второй завтрак												
Продукт кисломолочный «Снежок»	*100*	*3,0*	*2,5*	*10,0*	*74*	*270*	*100*	*3,0*	*2,5*	*10,0*	*74*	*270*
Обед												
Салат из свежих помидоров и огурцов	*30*	*0,3*	*2*	*1*	*23*	*312*	*50*	*0,4*	*2,8*	*1,6*	*33*	*313*
Суп картофельный с горохом	*150*	*3,2*	*3,4*	*11,3*	*88*	*316*	*180*	*3,8*	*4,0*	*13,4*	*105*	*318*
Плов куриный	*130*	*9,8*	*7,2*	*18,9*	*180*	*324*	*150*	*11,2*	*8,3*	*22,1*	*208*	*326*
Отвар шиповника	*160*	*0,4*	*0,2*	*16,3*	*68*	*341*	*180*	*0,4*	*0,2*	*17,8*	*74*	*327*
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*
Полдник												
Вафли с начинкой	*40*	*1,6*	*10,4*	*25,2*	*201*	*330*	*60*	*2,4*	*15,6*	*37,8*	*301*	*331*
Фиточай каркадэ 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*	

Организация осуществляющая питание ИП Юмагулова Я.С.

/Юмагулова Я.С./

УТВЕРЖДАЮ
Директор Гладкова Т.А.

МКОУ « Нижнегнутовская СШ» дошкольная группа
Меню на 23 января 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					
Завтрак												
Каша молочная кукурузная жидкая	130	3,6	3,8	25	149	205	150	4,1	4,4	28,9	172	206
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
Второй завтрак												
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	230	100	0,4	0,4	9,8	44	230
Обед												
Салат из квашеной капусты с луком	30	0,5	1,5	2,3	25	314	50	0,8	2,5	4,8	45	315
Суп картофельный с фрикадельками	150	7,3	10,1	11,4	166	302	180	7,6	11,2	13,4	185	304
Рыба (филе) в тесте запечённая	70	10,6	3,7	8,0	108	328	70	10,6	3,7	8,0	108	328
Пюре картофельное	110	2,3	2,4	15	91	262	130	2,7	2,9	17,8	108	263
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
Полдник												
Оладьи	80	5,4	6,3	32,5	208	250	80	5,4	6,3	32,5	208	250
Кисель фруктовый	150	0,2	0	15,7	64	266	180	0,2	0	19,2	78	267
итого за 10 день	1245	41,2	34,1	163,8	1126		1430	44,1	37,4	186,6	1260	