

Утверждаю:
 Руководитель СПДС «Буратино»
 ГБОУ СОШ с.Узюково Елизарова Ю.А.

2.Понедельник «12» января 2026г

Категория довольствующихся: Ясли от 1,5 до 3-х лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак												
91	Каша пшенная молочная	150	4,478	6,683	17,595	148,013	0,12	0,135	1,005	122,91	0,218	
1	Бутерброд с маслом с сыром	20/4/8	2,985	5,872	14,215	125,689	0,028	0,03	0,045	74,665	0,32	
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,005	12,13	47	0,006	0,007	2	2,35	0,09	
Всего за Завтрак			7,503	12,56	43,94	320,702	0,154	0,172	3,05	199,925	0,628	
Обед												
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,756	3,04	2,729	42,667	0,018	0,036	2,987	10,969	0,409	
76	Рассольник " Ленинградский" м/б со сметаной	180	3,861	6,444	10,8	115,155	0,072	0,063	8,865	19,566	1,053	
109	Картофельное пюре	120	1,867	3,467	13,333	91,333	0,093	0,053	14,8	24,2	0,667	
72	Гуляш с курицей	60	7,32	8,01	2,175	109,658	0,038	0,075	0,548	9,143	1,193	
163	Компот из свежезамороженной ягоды	150	0,198	0,054	16,249	62,318	0,009	0,009	4,75	12,096	0,197	
147	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	11,325	53,25	0,038	0,015		5,175	0,45	
148	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,2	0,4	11,133	58	0,06	0,027		11,667	1,3	
Всего за Обед			1	18,002	21,715	67,744	532,381	0,328	0,278	31,95	92,816	5,269
Полдник												
39	Печенье	20	1,8	2,9	18,7	104,2				5	0,2	
150	Какао на молоке	180	4,32	4,86	15,2	118,61	0,2	0,252	1,5	181,75	0,23	
Всего за Полдник			6,12	7,76	33,9	222,81	0,2	0,252	1,5	186,75	0,43	
Ужин												
66	Блины с повидлом	130/15	5,408	7,02	44,603	304,2	0,069	0,043	0,893	90,22	0,598	
158	Напиток из шиповника	180	0,41	0,04	15,58	61,82	0,01	0,02	0,48	20,18	1,5	
148	Яблоко	80	1,903	0,64	24	119,377			12,632	10,105	0,758	
Всего за Ужин			7,721	7,7	84,183	485,397	0,079	0,063	14,005	120,505	2,856	
Всего за день			2	39,346	49,735	229,767	1 561,29	0,761	0,765	50,505	599,996	9,183

Категория довольствующихся: Сад от 3-х до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак												
91	Каша пшеничная молочная	200	5,97	8,91	23,46	197,35	0,16	0,18	1,34	163,88	0,29	
1	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	3,222	6,325	15,46	127,791	0,036	0,038	0,066	76,7	0,45	
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35	0,004	0,005	1,6	1,87	0,08	
Всего за Завтрак			9,232	15,239	48,02	360,141	0,2	0,223	3,006	242,45	0,82	
Обед												
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,13	4,56	4,09	64	0,03	0,05	4,48	16,45	0,61	
76	Рассольник " Ленинградский" м/б со сметаной	200	4,29	7,16	12	127,95	0,08	0,07	9,85	21,74	1,17	
109	Картофельное пюре	180	2,8	5,2	20	137	0,14	0,08	22,2	36,3	1	
72	Гуляш с курицей	80	9,76	10,68	2,9	146,21	0,05	0,1	0,73	12,19	1,59	
164	Компот из свежезамороженной ягоды	180	0,237	0,065	19,499	74,782	0,011	0,011	5,7	14,515	0,236	
147	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6	
148	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,7	20,1	95	0,01	0,01		19	2	
Всего за Обед			1	24,017	28,765	93,689	715,942	0,371	0,341	42,96	127,095	7,206
Полдник												
39	Печенье	50	1,8	2,9	46,7	260,5				5	0,2	
150	Какао на молоке	200	4,32	4,86	16,888	131,788	0,2	0,252	1,5	181,75	0,23	
Всего за Полдник			6,12	7,76	63,588	392,288	0,2	0,252	1,5	186,75	0,43	
Ужин												
66	Блины с повидлом	150/20	6,24	8,1	51,465	351	0,08	0,05	1,03	104,1	0,69	
158	Напиток из шиповника	200	0,41	0,04	17,3	68,7	0,01	0,02	0,48	20,18	1,5	
148	Яблоко	100	2,26	0,76	28,5	141,76	0,03	0,03	15	12	0,9	
Всего за Ужин			8,91	8,9	97,265	561,46	0,12	0,1	16,51	136,28	3,09	
Всего за день			2	48,279	60,664	302,562	2 029,831	0,891	0,916	63,976	692,575	11,546