

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

2.Вторник «13» 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												
311	Каша Овсяная "Геркулесовая" молочная	150	4,892	7,925	17,633	157,3	0,117	0,158	1,142	142,733	0,775	
2	Бутерброд с маслом	20/4	2,658	5,898	16,342	148,342	0,022	0,024	0,046	65,534	0,258	
151	Кофейный напиток на молоке	180	5,71	6,4	22,88	169,16	0,06	0,026	2	242,26	0,24	
Всего за Завтрак			13,26	20,223	56,855	474,802	0,199	0,208	3,188	450,527	1,273	
Обед												
23	Салат из свежей капусты и моркови	40	0,427	2,007	1,667	26,113	0,02	0,02	8,427	12,587	0,28	
58	Щи куриные из свежей капусты со сметаной м/б	180	6,921	9,27	11,043	150,174	0,099	0,095	0,001	33,156	1,305	
161	Пюре из гороха с маслом	120	9,2	3,72	22,84	159,12	0,36	0,072	0,028	36,48	2,8	
66	Котлеты (биточки) рыбные	50	6,721	1,614	1,886	49,379	0,043	0,079	0,107	21,757	0,4	
250	Компот из сухих фруктов	150	0,267	0,055	14,833	57,033	0,002	0,003	0,167	9,433	1,275	
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	27,536	17,366	74,727	553,069	0,622	0,311	8,73	130,255	7,81
Полдник												
39	Печенье	20	1,8	2,9	18,7	104,2				5	0,2	
401	Кисломолочный продукт Снежок	180	6	4,8	6,3	100,5	0,03	0,19	0,5	186	0,15	
Всего за Полдник			7,8	7,7	25	204,7	0,03	0,19	0,5	191	0,35	
Ужин												
212	Творожно-вермишелевая запеканка со сгущенным молоком	130/15	10,582	10,105	27,04	245,267	0,078	0,147	0,113	86,58	1,109	
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,005	12,13	47	0,006	0,007	2	2,35	0,09	
148	Яблоко	80	1,903	0,64	24	119,377				12,632	10,105	
Всего за Ужин			12,525	10,75	63,17	411,644	0,084	0,154	14,745	99,035	1,957	
Всего за день			2	61,121	56,039	219,752	1 644,215	0,935	0,863	27,163	870,817	11,39

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												
311	Каша Овсяная "Геркулесовая" молочная	200	5,87	9,51	21,16	188,76	0,14	0,19	1,37	171,28	0,93	
2	Бутерброд с маслом	30/5	2,882	5,617	14,123	124,315	0,025	0,028	0,052	56,7	0,25	
151	Кофейный напиток на молоке	180	5,71	6,4	22,88	169,16	0,06	0,026	2	242,26	0,24	
Всего за Завтрак			14,462	21,527	58,163	482,235	0,225	0,244	3,422	470,24	1,42	
Обед												
23	Салат из свежей капусты и моркови	60	0,94	4,01	3,6	53,58	0,03	0,03	18,86	27,3	0,6	
58	Щи куриные из свежей капусты со сметаной м/б	200	7,69	10,3	12,27	166,86	0,11	0,105	28,65	36,84	1,45	
161	Пюре из гороха с маслом	150	11,5	4,65	28,55	198,9	0,45	0,09	0,035	45,6	3,5	
66	Котлеты (биточки) рыбные	70	11,62	2,4	3,45	82,92	0,08	0,13	0,2	37,9	0,67	
250	Компот из сухих фруктов	180	0,32	0,066	17,8	68,44	0,002	0,004	0,2	11,32	1,53	
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	37,87	22,526	100,87	736,7	0,732	0,389	47,945	184,86	10,35
Полдник												
39	Печенье	50	1,8	2,9	46,7	260,5				5	0,2	
401	Кисломолочный продукт Снежок	200	6	4,8	7	111,666	0,03	0,19	0,5	186	0,15	
Всего за Полдник			7,8	7,7	53,7	372,166	0,03	0,19	0,5	191	0,35	
Ужин												
212	Творожно-вермишелевая запеканка со сгущенным молоком	150/20	12,21	11,66	31,2	283	0,09	0,17	0,13	99,9	1,28	
154	Чай с лимоном	200	0,04	0,004	10,111	38,888	0,004	0,005	1,6	1,87	0,08	
148	Яблоко	100	2,26	0,76	28,5	141,76	0,03	0,03	15	12	0,9	
Всего за Ужин			14,51	12,424	69,811	463,648	0,124	0,205	16,73	113,77	2,26	
Всего за день			2	74,642	64,177	282,544	2 054,749	1,111	1,028	68,597	959,87	14,38