

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

2.Среда «14» января 2026г

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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
96	Каша манная молочная	150	3,915	6,345	15,263	132,72	0,045	0,135	1,005	121,11	0,375
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
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 Завтрак		11,22	17,077	44,678	377,019	0,273	0,417	2,55	377,525	0,925
	Обед										
70	Огурцы порционно	40	0,32	0,044	1,004	5,6	0,018	0,018	4	9,2	0,24
45	Суп гороховый куриный с гренками	180	6,417	5,598	15,669	137,169	0,189	0,072	8,433	22,149	1,773
332	Макаронные изделия с маслом	120	3,44	3,04	21,76	131,12	0,056	0,024	0,024	6,48	0,4
178	Тефтели мясные с рисом	50	0,971	7,871	4,929	111,457	0,036	0,071	0,143	13,836	1,271
179	Соус томатный	30	0,293	1,619	2,311	24,414	0,008	0,008	1,017	3,15	0,1
157	Компот из кураги	150	0,479	0,024	15,106	63,574	0,008	0,017	0,354	16,846	0,346
148	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,2	0,4	11,133	58	0,06	0,027		11,667	1,3
	Всего за Обед	1	14,12	18,596	71,912	531,334	0,375	0,237	13,971	83,328	5,43
	Полдник										
55	Вафля	20	4,8	1,5	26,3	18					
158	Напиток из шиповника	180	0,41	0,04	15,58	61,82	0,01	0,02	0,48	20,18	1,5
	Всего за Полдник		5,21	1,54	41,88	79,82	0,01	0,02	0,48	20,18	1,5
	Ужин										
110	Омлет с зеленым горошком	160/30	7,6	10,01	5,97	130,45	0,04	0,03	0,039	63,98	0,96
147	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	11,325	53,25	0,038	0,015		5,175	0,45
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,005	12,13	47	0,006	0,007	2	2,35	0,09
	Всего за Ужин		9,44	10,315	29,425	230,7	0,084	0,052	2,039	71,505	1,5
	Всего за день	2	39,99	47,528	187,895	1 218,873	0,742	0,726	19,04	552,538	9,355

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		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
96	Каша манная молочная	200	5,22	8,46	20,35	176,96	0,06	0,18	1,34	161,48	0,5
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
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 Завтрак		12,762	19,645	51,01	423,361	0,296	0,47	2,906	419,93	1,18
	Обед										
70	Огурцы порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36
45	Суп гороховый куриный с гренками	200	7,13	6,22	17,41	152,41	0,21	0,08	9,37	24,61	1,97
332	Макаронные изделия с маслом	150	4,3	3,8	27,2	163,9	0,07	0,03	0,03	8,1	0,5
178	Тефтели мясные с рисом	70	1,36	11,02	6,9	156,04	0,05	0,1	0,2	19,37	1,78
179	Соус томатный	40	0,391	2,159	3,081	32,552	0,01	0,01	1,356	4,2	0,133
158	Напиток из кураги	180	0,518	0,027	18,129	75,215	0,007	0,01	0,4	22,215	0,465
148	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,7	20,1	95	0,01	0,01		19	2
	Всего за Обед	1	17,579	23,986	94,32	683,517	0,377	0,26	17,356	111,295	7,208
	Полдник										
55	Вафля	50	4,8	1,5	65,75	45					
158	Напиток из шиповника	200	0,41	0,04	17,3	68,7	0,01	0,02	0,48	20,18	1,5
	Всего за Полдник		5,21	1,54	83,05	113,7	0,01	0,02	0,48	20,18	1,5
	Ужин										
110	Омлет с зеленым горошком	170/30	7,6	10,01	5,97	130,45	0,04	0,03	0,039	63,98	0,96
147	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
154	Чай с лимоном	200	0,04	0,004	10,111	38,888	0,004	0,005	1,6	1,87	0,08
	Всего за Ужин		10,04	10,414	31,181	240,338	0,094	0,055	1,639	72,75	1,64
	Всего за день	2	45,591	55,585	259,561	1 460,916	0,777	0,805	22,381	624,155	11,528