

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

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая<br>ценность (Ккал) | Витамины (мг)    |              |              | Минеральные<br>вещества (мг) |                |              |
|-------------------------|----------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|-----------------------------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------|----------------|--------------|
|                         |                                  |                 | Б                    | Ж             | У             |                                   | B1               | B2           | C            | Ca                           | Fe             |              |
| <b>Завтрак</b>          |                                  |                 |                      |               |               |                                   |                  |              |              |                              |                |              |
| 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           |              |
| <b>Всего за Завтрак</b> |                                  |                 | <b>11,22</b>         | <b>17,077</b> | <b>44,678</b> | <b>377,019</b>                    | <b>0,273</b>     | <b>0,417</b> | <b>2,55</b>  | <b>377,525</b>               | <b>0,925</b>   |              |
| <b>Обед</b>             |                                  |                 |                      |               |               |                                   |                  |              |              |                              |                |              |
| 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            |              |
| <b>Всего за Обед</b>    |                                  |                 | <b>1</b>             | <b>14,12</b>  | <b>18,596</b> | <b>71,912</b>                     | <b>531,334</b>   | <b>0,375</b> | <b>0,237</b> | <b>13,971</b>                | <b>83,328</b>  | <b>5,43</b>  |
| <b>Полдник</b>          |                                  |                 |                      |               |               |                                   |                  |              |              |                              |                |              |
| 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            |              |
| <b>Всего за Полдник</b> |                                  |                 | <b>5,21</b>          | <b>1,54</b>   | <b>41,88</b>  | <b>79,82</b>                      | <b>0,01</b>      | <b>0,02</b>  | <b>0,48</b>  | <b>20,18</b>                 | <b>1,5</b>     |              |
| <b>Ужин</b>             |                                  |                 |                      |               |               |                                   |                  |              |              |                              |                |              |
| 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           |              |
| <b>Всего за Ужин</b>    |                                  |                 | <b>9,44</b>          | <b>10,315</b> | <b>29,425</b> | <b>230,7</b>                      | <b>0,084</b>     | <b>0,052</b> | <b>2,039</b> | <b>71,505</b>                | <b>1,5</b>     |              |
| <b>Всего за день</b>    |                                  |                 | <b>2</b>             | <b>39,99</b>  | <b>47,528</b> | <b>187,895</b>                    | <b>1 218,873</b> | <b>0,742</b> | <b>0,726</b> | <b>19,04</b>                 | <b>552,538</b> | <b>9,355</b> |

Категория довольствующихся: Сад от 3-х до 7 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая<br>ценность (Ккал) | Витамины (мг)    |              |              | Минеральные вещества<br>(мг) |                |               |
|-------------------------|----------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|-----------------------------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------|----------------|---------------|
|                         |                                  |                 | Б                    | Ж             | У             |                                   | B1               | B2           | C            | Ca                           | Fe             |               |
| <b>Завтрак</b>          |                                  |                 |                      |               |               |                                   |                  |              |              |                              |                |               |
| 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           |               |
| <b>Всего за Завтрак</b> |                                  |                 | <b>12,762</b>        | <b>19,645</b> | <b>51,01</b>  | <b>423,361</b>                    | <b>0,296</b>     | <b>0,47</b>  | <b>2,906</b> | <b>419,93</b>                | <b>1,18</b>    |               |
| <b>Обед</b>             |                                  |                 |                      |               |               |                                   |                  |              |              |                              |                |               |
| 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              |               |
| <b>Всего за Обед</b>    |                                  |                 | <b>1</b>             | <b>17,579</b> | <b>23,986</b> | <b>94,32</b>                      | <b>683,517</b>   | <b>0,377</b> | <b>0,26</b>  | <b>17,356</b>                | <b>111,295</b> | <b>7,208</b>  |
| <b>Полдник</b>          |                                  |                 |                      |               |               |                                   |                  |              |              |                              |                |               |
| 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            |               |
| <b>Всего за Полдник</b> |                                  |                 | <b>5,21</b>          | <b>1,54</b>   | <b>83,05</b>  | <b>113,7</b>                      | <b>0,01</b>      | <b>0,02</b>  | <b>0,48</b>  | <b>20,18</b>                 | <b>1,5</b>     |               |
| <b>Ужин</b>             |                                  |                 |                      |               |               |                                   |                  |              |              |                              |                |               |
| 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           |               |
| <b>Всего за Ужин</b>    |                                  |                 | <b>10,04</b>         | <b>10,414</b> | <b>31,181</b> | <b>240,338</b>                    | <b>0,094</b>     | <b>0,055</b> | <b>1,639</b> | <b>72,75</b>                 | <b>1,64</b>    |               |
| <b>Всего за день</b>    |                                  |                 | <b>2</b>             | <b>45,591</b> | <b>55,585</b> | <b>259,561</b>                    | <b>1 460,916</b> | <b>0,777</b> | <b>0,805</b> | <b>22,381</b>                | <b>624,155</b> | <b>11,528</b> |