

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

1.Четверг «16 октября 2025г

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              |                                   | В1            | В2           | С             | Са                           | Fe           |
|           | <b>Завтрак</b>                        |                 |                      |               |                |                                   |               |              |               |                              |              |
| 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        |
| 154       | Чай с лимоном                         | 180             | 0,036                | 0,005         | 10,917         | 42,3                              | 0,005         | 0,006        | 1,8           | 2,115                        | 0,081        |
|           | <b>Всего за Завтрак</b>               |                 | <b>7,586</b>         | <b>13,828</b> | <b>44,892</b>  | <b>347,942</b>                    | <b>0,144</b>  | <b>0,188</b> | <b>2,988</b>  | <b>210,382</b>               | <b>1,114</b> |
|           | <b>Обед</b>                           |                 |                      |               |                |                                   |               |              |               |                              |              |
| 70        | Помидоры порционно                    | 40              | 0,32                 | 0,044         | 1,004          | 5,6                               | 0,018         | 0,018        | 4             | 9,2                          | 0,24         |
| 42        | Суп с мучными клецками м/б            | 180             | 5,472                | 7,047         | 15,291         | 142,92                            | 0,081         | 0,081        | 8,433         | 16,407                       | 1,215        |
| 79        | Овощное рагу с курицей                | 150             | 15,83                | 17,93         | 14,85          | 190,13                            | 0,09          | 0,12         | 8,4           | 96,4                         | 1,05         |
| 163       | Компот из свежзамороженной 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          |
|           | <b>Всего за Обед</b>                  | <b>1</b>        | <b>25,82</b>         | <b>25,775</b> | <b>69,852</b>  | <b>512,218</b>                    | <b>0,296</b>  | <b>0,27</b>  | <b>25,583</b> | <b>150,945</b>               | <b>4,452</b> |
|           | <b>Полдник</b>                        |                 |                      |               |                |                                   |               |              |               |                              |              |
| 34        | Пряник                                | 30              | 9,7                  | 3,1           | 52,6           | 59                                |               |              |               |                              |              |
| 151       | Кофейный напиток на молоке            | 180             | 5,71                 | 6,4           | 22,88          | 169,16                            | 0,06          | 0,026        | 2             | 242,26                       | 0,24         |
|           | <b>Всего за Полдник</b>               |                 | <b>15,41</b>         | <b>9,5</b>    | <b>75,48</b>   | <b>228,16</b>                     | <b>0,06</b>   | <b>0,026</b> | <b>2</b>      | <b>242,26</b>                | <b>0,24</b>  |
|           | <b>Ужин</b>                           |                 |                      |               |                |                                   |               |              |               |                              |              |
| 189       | Биточки манные с повидлом             | 130/15          | 4,124                | 1,654         | 32,625         | 207,051                           | 0,082         | 0,163        | 0,734         | 100,249                      | 1,169        |
| 158       | Напиток из кураги                     | 180             | 0,518                | 0,027         | 18,129         | 75,215                            | 0,007         | 0,01         | 0,4           | 22,215                       | 0,465        |
| 148       | Яблоко                                | 80              | 1,903                | 0,64          | 24             | 119,377                           |               |              | 12,632        | 10,105                       | 0,758        |
|           | <b>Всего за Ужин</b>                  |                 | <b>6,545</b>         | <b>2,321</b>  | <b>74,754</b>  | <b>401,643</b>                    | <b>0,089</b>  | <b>0,173</b> | <b>13,766</b> | <b>132,569</b>               | <b>2,392</b> |
|           | <b>Всего за день</b>                  | <b>2</b>        | <b>55,361</b>        | <b>51,424</b> | <b>264,978</b> | <b>1 489,963</b>                  | <b>0,589</b>  | <b>0,657</b> | <b>44,337</b> | <b>736,156</b>               | <b>8,198</b> |

**Категория довольствующихся: Сад от 3-х до 7 лет**

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая<br>ценность (Ккал) | Витамины (мг) |              |               | Минеральные<br>вещества (мг) |              |
|-----------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|---------------|--------------|---------------|------------------------------|--------------|
|           |                                       |                 | Б                    | Ж             | У              |                                   | В1            | В2           | С             | Са                           | Fe           |
|           | <b>Завтрак</b>                        |                 |                      |               |                |                                   |               |              |               |                              |              |
| 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         |
| 154       | Чай с лимоном                         | 180             | 0,04                 | 0,004         | 9,1            | 35                                | 0,004         | 0,005        | 1,6           | 1,87                         | 0,08         |
|           | <b>Всего за Завтрак</b>               |                 | <b>8,792</b>         | <b>15,131</b> | <b>44,383</b>  | <b>348,075</b>                    | <b>0,169</b>  | <b>0,223</b> | <b>3,022</b>  | <b>229,85</b>                | <b>1,26</b>  |
|           | <b>Обед</b>                           |                 |                      |               |                |                                   |               |              |               |                              |              |
| 70        | Помидоры порционно                    | 60              | 0,48                 | 0,06          | 1,5            | 8,4                               | 0,02          | 0,02         | 6             | 13,8                         | 0,36         |
| 42        | Суп с мучными клецками м/б            | 200             | 6,08                 | 7,83          | 16,99          | 158,8                             | 0,09          | 0,09         | 9,37          | 18,23                        | 1,35         |
| 79        | Овощное рагу с курицей                | 180             | 15,83                | 17,93         | 14,85          | 190,13                            | 0,09          | 0,12         | 8,4           | 96,4                         | 1,05         |
| 163       | Компот из свежемороженой 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            |
|           | <b>Всего за Обед</b>                  | <b>1</b>        | <b>28,427</b>        | <b>26,985</b> | <b>88,039</b>  | <b>598,112</b>                    | <b>0,271</b>  | <b>0,271</b> | <b>29,47</b>  | <b>168,845</b>               | <b>5,596</b> |
|           | <b>Полдник</b>                        |                 |                      |               |                |                                   |               |              |               |                              |              |
| 34        | Пряник                                | 50              | 9,7                  | 3,1           | 131,5          | 147,5                             |               |              |               |                              |              |
| 151       | Кофейный напиток на молоке            | 200             | 5,71                 | 6,4           | 25,422         | 187,955                           | 0,06          | 0,026        | 2             | 242,26                       | 0,24         |
|           | <b>Всего за Полдник</b>               |                 | <b>15,41</b>         | <b>9,5</b>    | <b>156,922</b> | <b>335,455</b>                    | <b>0,06</b>   | <b>0,026</b> | <b>2</b>      | <b>242,26</b>                | <b>0,24</b>  |
|           | <b>Ужин</b>                           |                 |                      |               |                |                                   |               |              |               |                              |              |
| 189       | Биточки манные с повидлом             | 160/20          | 5,12                 | 5,88          | 36             | 228,47                            | 0,09          | 0,18         | 0,81          | 110,62                       | 1,29         |
| 158       | Напиток из кураги                     | 200             | 0,518                | 0,027         | 20,143         | 83,572                            | 0,007         | 0,01         | 0,4           | 22,215                       | 0,465        |
| 148       | Яблоко                                | 100             | 2,26                 | 0,76          | 28,5           | 141,76                            | 0,03          | 0,03         | 15            | 12                           | 0,9          |
|           | <b>Всего за Ужин</b>                  |                 | <b>7,898</b>         | <b>6,667</b>  | <b>84,643</b>  | <b>453,802</b>                    | <b>0,127</b>  | <b>0,22</b>  | <b>16,21</b>  | <b>144,835</b>               | <b>2,655</b> |
|           | <b>Всего за день</b>                  | <b>2</b>        | <b>60,527</b>        | <b>58,283</b> | <b>373,987</b> | <b>1 735,444</b>                  | <b>0,627</b>  | <b>0,74</b>  | <b>50,702</b> | <b>785,79</b>                | <b>9,751</b> |