

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

2.Четверг «18» декабря 2025г

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	
<b>Завтрак</b>												
92	Каша рисовая молочная	150	4,374	6,36	16,673	137,895	0,038	0,135	1,005	121,92	0,345	
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	
<b>Всего за Завтрак</b>			<b>12,742</b>	<b>18,658</b>	<b>55,895</b>	<b>455,397</b>	<b>0,12</b>	<b>0,185</b>	<b>3,051</b>	<b>429,714</b>	<b>0,843</b>	
<b>Обед</b>												
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,46	1,49	29,68	0,02	0,014	6,704	7,47	0,297	
36	Свекольник с яйцом и сметаной м/б	180	3,546	5,463	9,351	99,036	0,063	0,054	9,693	17,676	1,089	
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,064	4,52	24,88	163,92	0,27	0,08	0,032	28,88	3,208	
74	Суфле из кур	50	8,186	9,071	6,157	125,521	0,036	0,1	0,014	10,029	1,35	
179	Соус томатный	30	0,293	1,619	2,311	24,414	0,008	0,008	1,017	3,15	0,1	
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	
<b>Всего за Обед</b>			<b>1</b>	<b>21,677</b>	<b>23,887</b>	<b>82,896</b>	<b>616,139</b>	<b>0,504</b>	<b>0,307</b>	<b>22,21</b>	<b>96,143</b>	<b>7,991</b>
<b>Полдник</b>												
34	Пряник	30	9,7	3,1	52,6	59						
158	Напиток из кураги	180	0,518	0,027	18,129	75,215	0,007	0,01	0,4	22,215	0,465	
<b>Всего за Полдник</b>			<b>10,218</b>	<b>3,127</b>	<b>70,729</b>	<b>134,215</b>	<b>0,007</b>	<b>0,01</b>	<b>0,4</b>	<b>22,215</b>	<b>0,465</b>	
<b>Ужин</b>												
109	Картофельное пюре	180	2,52	4,68	18	123,3	0,126	0,072	19,98	32,67	0,9	
35	Соленый огурец порционно	40	0,5	4,02	2,23	45,3	0,02	0,02	0,59	13,89	0,53	
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>3,06</b>	<b>8,705</b>	<b>32,36</b>	<b>215,6</b>	<b>0,152</b>	<b>0,099</b>	<b>22,57</b>	<b>48,91</b>	<b>1,52</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>2</b>	<b>47,697</b>	<b>54,377</b>	<b>241,88</b>	<b>1 421,351</b>	<b>0,783</b>	<b>0,601</b>	<b>48,231</b>	<b>596,982</b>	<b>10,819</b>

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	
<b>Завтрак</b>												
92	Каша рисовая молочная	200	4,86	8,48	22,23	183,86	0,05	0,18	1,34	162,56	0,46	
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	
<b>Всего за Завтрак</b>			<b>13,452</b>	<b>20,497</b>	<b>59,233</b>	<b>477,335</b>	<b>0,135</b>	<b>0,234</b>	<b>3,392</b>	<b>461,52</b>	<b>0,95</b>	
<b>Обед</b>												
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,68	1,85	42,84	0,03	0,03	11,46	16,06	0,46	
36	Свекольник с яйцом и сметаной м/б	200	3,94	6,07	10,39	110,04	0,07	0,06	10,77	19,64	1,21	
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,65	31,1	204,9	0,27	0,1	0,04	36,1	4,01	
74	Суфле из кур	70	11,46	12,7	8,62	175,73	0,05	0,14	0,02	14,04	1,89	
179	Соус томатный	40	0,391	2,159	3,081	32,552	0,01	0,01	1,356	4,2	0,133	
163	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	
<b>Всего за Обед</b>			<b>1</b>	<b>28,738</b>	<b>31,424</b>	<b>109,74</b>	<b>806,844</b>	<b>0,501</b>	<b>0,381</b>	<b>29,346</b>	<b>130,455</b>	<b>10,539</b>
<b>Полдник</b>												
34	Пряник	50	9,7	3,1	131,5	147,5						
158	Напиток из кураги	200	0,518	0,027	20,143	83,572	0,007	0,01	0,4	22,215	0,465	
<b>Всего за Полдник</b>			<b>10,218</b>	<b>3,127</b>	<b>151,643</b>	<b>231,072</b>	<b>0,007</b>	<b>0,01</b>	<b>0,4</b>	<b>22,215</b>	<b>0,465</b>	
<b>Ужин</b>												
109	Картофельное пюре	200	2,8	5,2	22,222	152,222	0,14	0,08	22,2	36,3	1	
35	Соленый огурец порционно	50	0,5	4,02	2,23	45,3	0,02	0,02	0,59	13,89	0,53	
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>3,34</b>	<b>9,224</b>	<b>34,563</b>	<b>236,41</b>	<b>0,164</b>	<b>0,105</b>	<b>24,39</b>	<b>52,06</b>	<b>1,61</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>2</b>	<b>55,748</b>	<b>64,272</b>	<b>355,179</b>	<b>1 751,661</b>	<b>0,807</b>	<b>0,73</b>	<b>57,528</b>	<b>666,25</b>	<b>13,564</b>