

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

1.Понедельник «19» 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												
55	Суп молочный с вермишелью	150	3,96	6,383	15,27	133,508	0,045	0,135	1,005	120,885	0,248	
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	
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,005	12,13	47	0,006	0,007	2	2,35	0,09	
Всего за Завтрак			6,985	12,26	41,615	306,197	0,079	0,172	3,05	197,9	0,658	
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	
43	Борщ с сметаной м/б	180	3,942	6,426	10,125	112,95	0,072	0,063	16,965	26,46	1,152	
88	Жаркое по домашнему с курицей	150	12,9	15	28,5	284,6	0,2	0,16	27,5	29,1	3	
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	
Всего за Обед			1	21,467	24,187	78,999	597,231	0,399	0,294	57,642	97,085	6,379
Полдник												
39	Печенье	20	1,8	2,9	18,7	104,2				5	0,2	
399	Сок	180	0,09		18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52	
Всего за Полдник			1,89	2,9	36,88	180,2	0,02	0,02	3,6	17,6	2,72	
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	
152	Чай с сахаром	180	0,36	0,009	0,07	2,5	0,002	0,02	0,18	17,66	1,48	
Всего за Ужин			9,76	10,319	17,365	186,2	0,08	0,065	0,219	86,815	2,89	
Всего за день			1	40,102	49,666	174,859	1 269,828	0,578	0,551	64,511	399,4	12,647

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												
55	Суп молочный с вермишелью	200	5,28	8,51	20,36	178,01	0,06	0,18	1,34	161,18	0,33	
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	
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 Завтрак			8,542	14,839	45,931	344,689	0,1	0,223	3,006	239,75	0,86	
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	
43	Борщ с сметаной м/б	200	4,38	7,14	11,25	125,5	0,08	0,07	18,85	29,4	1,28	
88	Жаркое по домашнему с курицей	180	14,8	18,5	31,3	332,6	0,23	0,18	29,5	34,6	3,4	
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	
Всего за Обед			1	26,157	30,815	100,849	752,462	0,411	0,321	72,91	131,715	8,116
Полдник												
39	Печенье	50	1,8	2,9	46,7	260,5				5	0,2	
399	Сок	200	0,09		20,2	84,4	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52	
Всего за Полдник			1,89	2,9	66,9	344,9	0,02	0,02	3,6	17,6	2,72	
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	
152	Чай с сахаром	200	0,36	0,009	0,08	2,8	0,002	0,02	0,18	17,66	1,48	
Всего за Ужин			10,36	10,419	21,15	204,25	0,092	0,07	0,219	88,54	3,04	
Всего за день			2	46,949	58,973	234,83	1 646,301	0,623	0,634	79,735	477,605	14,736