

Утверждаю:

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

2.Пятница «19» 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>												
189	Каша пшеничная молочная	150	3,953	6,383	8,745	144,57	0,053	0,135	1,005	121,86	0,053	
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>11,258</b>	<b>17,115</b>	<b>38,16</b>	<b>388,869</b>	<b>0,281</b>	<b>0,417</b>	<b>2,55</b>	<b>378,275</b>	<b>0,603</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	
40	Суп харчо м/б	180	4,077	6,498	10,818	117,54	0,09	0,063	15,75	23,985	1,035	
117	Бигос капуста тушенная с курицей	150	10,15	10,383	7	161,483	0,108	0,142	60,633	68,083	2,517	
250	Компот из сухих фруктов	150	0,267	0,055	14,833	57,033	0,002	0,003	0,167	9,433	1,275	
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>18,814</b>	<b>17,68</b>	<b>56,113</b>	<b>452,906</b>	<b>0,316</b>	<b>0,268</b>	<b>80,55</b>	<b>127,543</b>	<b>6,817</b>
<b>Полдник</b>												
149	Рогалик с повидлом	50	2,988	4,118	25,558	144,867	0,061	0,06	0,133	19,583	0,483	
399	Сок	150	0,075		15,15	63,333	0,017	0,017	3	10,5	2,1	
<b>Всего за Полдник</b>			<b>3,063</b>	<b>4,118</b>	<b>40,708</b>	<b>208,2</b>	<b>0,078</b>	<b>0,077</b>	<b>3,133</b>	<b>30,083</b>	<b>2,583</b>	
<b>Ужин</b>												
130	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/15	16,027	11,084	17,528	229,59	0,07	0,409	0,785	194,471	0,846	
264	Чай с мармеладом	180/20	0,138	0,176	12,156	47,273	0,05	0,01	0,9	3,27	0,45	
148	Яблоко	80	1,903	0,64	24	119,377				12,632	10,105	
<b>Всего за Ужин</b>			<b>18,068</b>	<b>11,9</b>	<b>53,684</b>	<b>396,24</b>	<b>0,12</b>	<b>0,419</b>	<b>14,317</b>	<b>207,846</b>	<b>2,054</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>2</b>	<b>51,203</b>	<b>50,813</b>	<b>188,665</b>	<b>1 446,215</b>	<b>0,795</b>	<b>1,181</b>	<b>100,55</b>	<b>743,747</b>	<b>12,057</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>										
189	Каша пшеничная молочная	200	5,27	8,51	11,66	192,76	0,07	0,18	1,34	162,48	0,07
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
151	Какао 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>14,202</b>	<b>21,235</b>	<b>50</b>	<b>489,711</b>	<b>0,166</b>	<b>0,244</b>	<b>3,406</b>	<b>481,44</b>	<b>0,76</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
40	Суп харчо м/б	200	4,53	7,22	12,02	130,6	0,1	0,07	17,5	26,65	1,15
117	Бигос капуста тушенная с курицей	180	12,18	12,46	8,4	193,78	0,13	0,17	72,76	81,7	3,02
250	Компот из сухих фруктов	180	0,32	0,066	17,8	68,44	0,002	0,004	0,2	11,32	1,53
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>23,31</b>	<b>20,906</b>	<b>74,92</b>	<b>567,22</b>	<b>0,312</b>	<b>0,294</b>	<b>96,46</b>	<b>159,37</b>	<b>8,66</b>
	<b>Полдник</b>										
149	Рогалик с повидлом	60	3,586	4,942	30,67	173,84	0,073	0,072	0,16	23,5	0,58
399	Сок	200	0,09		20,2	84,4	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
	<b>Всего за Полдник</b>		<b>3,676</b>	<b>4,942</b>	<b>50,87</b>	<b>258,24</b>	<b>0,093</b>	<b>0,092</b>	<b>3,76</b>	<b>36,1</b>	<b>3,1</b>
	<b>Ужин</b>										
130	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	18,79	12,995	20,55	269,175	0,082	0,48	0,92	228	0,992
264	Чай с мармеладом	180/20	0,138	0,176	12,156	47,273	0,05	0,01	0,9	3,27	0,45
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>21,188</b>	<b>13,931</b>	<b>61,206</b>	<b>458,208</b>	<b>0,162</b>	<b>0,52</b>	<b>16,82</b>	<b>243,27</b>	<b>2,342</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2</b>	<b>62,376</b>	<b>61,014</b>	<b>236,996</b>	<b>1 773,379</b>	<b>0,733</b>	<b>1,15</b>	<b>120,446</b>	<b>920,18</b>	<b>14,862</b>