

1.Среда «21» января 2026г

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

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												
91	Каша пшеничная молочная	150	4,478	6,683	17,595	148,013	0,12	0,135	1,005	122,91	0,218	
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	
Всего за Завтрак			11,783	17,415	47,01	392,312	0,348	0,417	2,55	379,325	0,768	
Обед												
70	Огурцы порционно	40	0,32	0,044	1,004	5,6	0,018	0,018	4	9,2	0,24	
58	Щи куриные из свежей капусты со сметаной м/б	180	6,921	9,27	11,043	150,174	0,099	0,095	0,001	33,156	1,305	
313	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,064	4,52	24,88	163,92	0,27	0,08	0,032	28,88	3,208	
70	Котлеты (биточки) мясные	50	7,033	5,733	5,967	115,942	0,033	0,05	0,675	22,525	0,717	
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	
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	24,11	21,91	82,769	634,874	0,534	0,31	6,079	130,599	7,666
Полдник												
55	Вафля	20	4,8	1,5	26,3	18						
169	Кисель	180	0,31	0,134	23,789	91,779	0,012	0,016	78	17,315	0,553	
Всего за Полдник			5,11	1,634	50,089	109,779	0,012	0,016	78	17,315	0,553	
Ужин												
332	Макаронные изделия с маслом	150	4,3	3,8	27,2	163,9	0,07	0,03	0,03	8,1	0,5	
209	Яйцо отварное	60	5,1	4,6	0,45	94,5	0,06	0,5	0,12	50	1,19	
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	0,036	0,005	10,917	42,3	0,005	0,006	1,8	2,115	0,081	
Всего за Ужин			11,236	8,705	49,892	353,95	0,173	0,551	1,95	65,39	2,221	
Всего за день			2	52,239	49,664	229,76	1 490,915	1,067	1,294	88,579	592,629	11,208

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												
91	Каша пшенная молочная	200	5,97	8,91	23,46	197,35	0,16	0,18	1,34	163,88	0,29	
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	
Всего за Завтрак			13,512	20,095	54,12	443,751	0,396	0,47	2,906	422,33	0,97	
Обед												
70	Огурцы порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36	
58	Щи куриные из свежей капусты со сметаной м/б	200	7,69	10,3	12,27	166,86	0,11	0,105	28,65	36,84	1,45	
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,65	31,1	204,9	0,27	0,1	0,04	36,1	4,01	
70	Котлеты (биточки) мясные	70	8,44	6,88	6,13	119,98	0,04	0,05	0,7	23,17	0,73	
179	Соус томатный	40	0,391	2,159	3,081	32,552	0,01	0,01	1,356	4,2	0,133	
157	Компот из кураги	180	0,575	0,029	18,127	76,289	0,01	0,02	0,425	20,215	0,415	
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	29,706	26,178	107,408	774,981	0,52	0,335	37,171	160,225	9,698
Полдник												
55	Вафля	50	4,8	1,5	65,75	45						
169	Кисель	200	0,289	0,105	25,539	97,41	0,008	0,01	76	15,315	0,345	
Всего за Полдник			5,089	1,605	91,289	142,41	0,008	0,01	76	15,315	0,345	
Ужин												
332	Макаронные изделия с маслом	150	4,3	3,8	27,2	163,9	0,07	0,03	0,03	8,1	0,5	
209	Яйцо отварное	60	5,1	4,6	0,45	94,5	0,06	0,5	0,12	50	1,19	
147	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5	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	
Всего за Ужин			11,81	8,704	52,251	367,788	0,184	0,555	1,75	66,87	2,37	
Всего за день			2	60,117	56,582	305,068	1 728,93	1,108	1,37	117,827	664,74	13,383