

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

1.Вторник «23» 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	
Завтрак												
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	
Всего за Завтрак			12,742	18,658	55,895	455,397	0,12	0,185	3,051	429,714	0,843	
Обед												
36	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0,662	4,036	3,316	54,222	0,009	0,044	3,556	16,08	0,053	
40	Суп крестьянский куриный с пшеном и сметаной м/б	180	4,077	6,498	10,818	117,54	0,09	0,063	15,75	23,985	1,035	
67	Рыбное суфле	50	7,943	2,207	0,8	55,136	0,05	0,114	0,121	31,114	0,536	
314	Каша перловая рассыпчатая	120	2,344	2,256	16,696	97,6	0,024	0,016	0,032	18,472	0,536	
179	Соус томатный	30	0,293	1,619	2,311	24,414	0,008	0,008	1,017	3,15	0,1	
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	
Всего за Обед			1	19,586	17,371	71,232	517,195	0,281	0,29	20,643	119,076	5,285
Полдник												
39	Печенье	20	1,8	2,9	18,7	104,2				5	0,2	
405	Кисломолочный продукт Йогурт	180	6	4,8	6,3	100,5	0,03	0,19	0,5	186	0,15	
Всего за Полдник			7,8	7,7	25	204,7	0,03	0,19	0,5	191	0,35	
Ужин												
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	
158	Напиток из шиповника	180	0,41	0,04	15,58	61,82	0,01	0,02	0,48	20,18	1,5	
148	Яблоко	80	1,903	0,64	24	119,377			12,632	10,105	0,758	
Всего за Ужин			18,34	11,764	57,108	410,787	0,08	0,429	13,897	224,756	3,104	
Всего за день			2	58,468	55,493	209,235	1 588,079	0,511	1,094	38,091	964,546	9,582

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												
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	
Всего за Завтрак			13,452	20,497	59,233	477,335	0,135	0,234	3,392	461,52	0,95	
Обед												
36	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,745	4,54	3,73	61	0,01	0,05	4	18,09	0,06	
40	Суп крестьянский куриный с пшеном с сметаной м/б	200	4,53	7,22	12,02	130,6	0,1	0,07	17,5	26,65	1,15	
67	Рыбное суфле	70	11,12	3,09	1,12	77,19	0,07	0,16	0,17	43,56	0,75	
314	Каша перловая рассыпчатая	150	2,93	2,82	20,87	122	0,03	0,02	0,04	23,09	0,67	
179	Соус томатный	40	0,391	2,159	3,081	32,552	0,01	0,01	1,356	4,2	0,133	
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	
Всего за Обед			1	25,836	20,995	93,821	657,782	0,282	0,344	23,266	152,81	6,893
Полдник												
39	Печенье	50	1,8	2,9	46,7	260,5				5	0,2	
405	Кисломолочный продукт Йогурт	200	6	4,8	7	111,7	0,03	0,19	0,5	186	0,15	
Всего за Полдник			7,8	7,7	53,7	372,2	0,03	0,19	0,5	191	0,35	
Ужин												
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	
158	Напиток из шиповника	200	0,41	0,04	17,3	68,7	0,01	0,02	0,48	20,18	1,5	
148	Яблоко	100	2,26	0,76	28,5	141,76	0,03	0,03	15	12	0,9	
Всего за Ужин			21,46	13,795	66,35	479,635	0,122	0,53	16,4	260,18	3,392	
Всего за день			2	68,548	62,987	273,104	1 986,952	0,569	1,298	43,558	1 065,51	11,585