

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

2. Четверг «29» 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		В1	В2	С	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										
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 свежемороженой 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	21,677	23,887	82,896	616,139	0,504	0,307	22,21	96,143	7,991
	Полдник										
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
	Всего за Полдник		10,218	3,127	70,729	134,215	0,007	0,01	0,4	22,215	0,465
	Ужин										
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
	Всего за Ужин		3,06	8,705	32,36	215,6	0,152	0,099	22,57	48,91	1,52
	Всего за день	2	47,697	54,377	241,88	1 421,351	0,783	0,601	48,231	596,982	10,819

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		В1	В2	С	Са	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										
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 свежзамороженной 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	28,738	31,424	109,74	806,844	0,501	0,381	29,346	130,455	10,539
	Полдник										
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
	Всего за Полдник		10,218	3,127	151,643	231,072	0,007	0,01	0,4	22,215	0,465
	Ужин										
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
	Всего за Ужин		3,34	9,224	34,563	236,41	0,164	0,105	24,39	52,06	1,61
	Всего за день	2	55,748	64,272	355,179	1 751,661	0,807	0,73	57,528	666,25	13,564