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

2. Вторник "20" октября 2026 г.

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										
311	Каша Овсяная " Геркулесовая" молочная	150	4,892	7,925	17,633	157,3	0,117	0,158	1,142	142,733	0,775
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		**13,26**	**20,223**	**56,855**	**474,802**	**0,199**	**0,208**	**3,188**	**450,527**	**1,273**
	Обед										
31	Салат из свежей капусты и моркови	45	0,3	4,393	3,498	53,222	0,03	0,05	9,5	24,51	0,748
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
161	Пюре из гороха с маслом	120	9,2	3,72	22,84	159,12	0,36	0,072	0,028	36,48	2,8
66	Котлеты (биточки) рыбные	50	6,721	1,614	1,886	49,379	0,043	0,079	0,107	21,757	0,4
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**	**27,409**	**19,752**	**76,558**	**580,178**	**0,632**	**0,341**	**9,803**	**142,178**	**8,278**
	Полдник										
39	Печенье	20	1,8	2,9	18,7	104,2				5	0,2
401	Кисломолочный продукт Снежок	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										
212	Творожно-вермишелевая запеканка со сгущеным молоком	130/15	10,582	10,105	27,04	245,267	0,078	0,147	0,113	86,58	1,109
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,005	12,13	47	0,006	0,007	2	2,35	0,09
148	Яблоко	80	1,903	0,64	24	119,377			12,632	10,105	0,758
	Всего за Ужин		**12,525**	**10,75**	**63,17**	**411,644**	**0,084**	**0,154**	**14,745**	**99,035**	**1,957**
	Всего за день	**2**	**60,994**	**58,425**	**221,583**	**1 671,324**	**0,945**	**0,893**	**28,236**	**882,74**	**11,858**

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										
311	Каша Овсяная " Геркулесовая" молочная	200	5,87	9,51	21,16	188,76	0,14	0,19	1,37	171,28	0,93
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		**14,462**	**21,527**	**58,163**	**482,235**	**0,225**	**0,244**	**3,422**	**470,24**	**1,42**
	Обед										
31	Салат из квашенной капусты	60	0,3	4,393	3,498	53,222	0,03	0,05	9,5	24,51	0,748
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
161	Пюре из гороха с маслом	150	11,5	4,65	28,55	198,9	0,45	0,09	0,035	45,6	3,5
66	Котлеты (биточки) рыбные	70	9,41	2,26	2,64	69,13	0,06	0,11	0,15	30,46	0,56
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**	**35,02**	**22,769**	**99,958**	**722,552**	**0,712**	**0,389**	**38,535**	**174,63**	**10,388**
	Полдник										
39	Печенье	50	1,8	2,9	46,7	260,5				5	0,2
401	Кисломолочный продукт Снежок	200	6	4,8	7	111,666	0,03	0,19	0,5	186	0,15
	Всего за Полдник		**7,8**	**7,7**	**53,7**	**372,166**	**0,03**	**0,19**	**0,5**	**191**	**0,35**
	Ужин										
212	Творожно-вермишелевая запеканка со сгущеным молоком	150/20	12,21	11,66	31,2	283	0,09	0,17	0,13	99,9	1,28
154	Чай с лимоном	200	0,04	0,004	10,111	38,888	0,004	0,005	1,6	1,87	0,08
148	Яблоко	100	2,26	0,76	28,5	141,76	0,03	0,03	15	12	0,9
	Всего за Ужин		**14,51**	**12,424**	**69,811**	**463,648**	**0,124**	**0,205**	**16,73**	**113,77**	**2,26**
	Всего за день	**2**	**71,792**	**64,42**	**281,632**	**2 040,601**	**1,091**	**1,028**	**59,187**	**949,64**	**14,418**

ЭП
C=RU, O="СПДС ""
Буратино""с.Узюково",
CN=Ю_А_Елизарова,
E=elizarovaiuliana@yandex.ru
009874e2cebe489dbd
2026-10-16 09:58:00