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

2. Четверг "22" октября 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		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										
31	Салат из свежих помидоров и огурцов	45	0,3	4,393	3,498	53,222	0,03	0,05	9,5	24,51	0,748
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 свежезамороженной Черной смородины	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**	**21,587**	**25,82**	**84,904**	**639,681**	**0,514**	**0,343**	**25,006**	**113,183**	**8,442**
	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**	**47,607**	**56,31**	**243,888**	**1 444,893**	**0,793**	**0,637**	**51,027**	**614,022**	**11,27**

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										
31	Салат из квашенной капусты	60	0,3	4,393	3,498	53,222	0,03	0,05	9,5	24,51	0,748
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 свежезамороженной Черной смородины	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**	**28,458**	**32,137**	**111,388**	**817,226**	**0,501**	**0,401**	**27,386**	**138,905**	**10,827**
	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**	**55,468**	**64,985**	**356,827**	**1 762,043**	**0,807**	**0,75**	**55,568**	**674,7**	**13,852**

C=RU, O="СПДС ""Буратино""с.Узюково", CN=Ю_А_Елизарова, E=elizarovaiuliana@yandex.ru
009874e2cebe489dbd
2026-10-16 09:59:01