

1. Вторник "27"октября 2026г.

Категория довольствующихся: Если 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             | Са                        | Fe           |
|        | <b>Завтрак</b>                                   |              |                      |               |                |                                |               |              |               |                           |              |
| 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         |
|        | <b>Всего за Завтрак</b>                          |              | <b>12,742</b>        | <b>18,658</b> | <b>55,895</b>  | <b>455,397</b>                 | <b>0,12</b>   | <b>0,185</b> | <b>3,051</b>  | <b>429,714</b>            | <b>0,843</b> |
|        | <b>Обед</b>                                      |              |                      |               |                |                                |               |              |               |                           |              |
| 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 с 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          |
|        | <b>Всего за Обед</b>                             | <b>1</b>     | <b>19,586</b>        | <b>17,371</b> | <b>71,232</b>  | <b>517,195</b>                 | <b>0,281</b>  | <b>0,29</b>  | <b>20,643</b> | <b>119,076</b>            | <b>5,285</b> |
|        | <b>Полдник</b>                                   |              |                      |               |                |                                |               |              |               |                           |              |
| 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         |
|        | <b>Всего за Полдник</b>                          |              | <b>7,8</b>           | <b>7,7</b>    | <b>25</b>      | <b>204,7</b>                   | <b>0,03</b>   | <b>0,19</b>  | <b>0,5</b>    | <b>191</b>                | <b>0,35</b>  |
|        | <b>Ужин</b>                                      |              |                      |               |                |                                |               |              |               |                           |              |
| 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        |
|        | <b>Всего за Ужин</b>                             |              | <b>18,34</b>         | <b>11,764</b> | <b>57,108</b>  | <b>410,787</b>                 | <b>0,08</b>   | <b>0,429</b> | <b>13,897</b> | <b>224,756</b>            | <b>3,104</b> |
|        | <b>Всего за день</b>                             | <b>2</b>     | <b>58,468</b>        | <b>55,493</b> | <b>209,235</b> | <b>1 588,079</b>               | <b>0,511</b>  | <b>1,094</b> | <b>38,091</b> | <b>964,546</b>            | <b>9,582</b> |

**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            |
|        | <b>Завтрак</b>                                   |              |                      |               |                |                                |               |              |               |                           |               |
| 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          |
|        | <b>Всего за Завтрак</b>                          |              | <b>13,452</b>        | <b>20,497</b> | <b>59,233</b>  | <b>477,335</b>                 | <b>0,135</b>  | <b>0,234</b> | <b>3,392</b>  | <b>461,52</b>             | <b>0,95</b>   |
|        | <b>Обед</b>                                      |              |                      |               |                |                                |               |              |               |                           |               |
| 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             |
|        | <b>Всего за Обед</b>                             | <b>1</b>     | <b>25,836</b>        | <b>20,995</b> | <b>93,821</b>  | <b>657,782</b>                 | <b>0,282</b>  | <b>0,344</b> | <b>23,266</b> | <b>152,81</b>             | <b>6,893</b>  |
|        | <b>Полдник</b>                                   |              |                      |               |                |                                |               |              |               |                           |               |
| 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          |
|        | <b>Всего за Полдник</b>                          |              | <b>7,8</b>           | <b>7,7</b>    | <b>53,7</b>    | <b>372,2</b>                   | <b>0,03</b>   | <b>0,19</b>  | <b>0,5</b>    | <b>191</b>                | <b>0,35</b>   |
|        | <b>Ужин</b>                                      |              |                      |               |                |                                |               |              |               |                           |               |
| 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           |
|        | <b>Всего за Ужин</b>                             |              | <b>21,46</b>         | <b>13,795</b> | <b>66,35</b>   | <b>479,635</b>                 | <b>0,122</b>  | <b>0,53</b>  | <b>16,4</b>   | <b>260,18</b>             | <b>3,392</b>  |
|        | <b>Всего за день</b>                             | <b>2</b>     | <b>68,548</b>        | <b>62,987</b> | <b>273,104</b> | <b>1 986,952</b>               | <b>0,569</b>  | <b>1,298</b> | <b>43,558</b> | <b>1 065,51</b>           | <b>11,585</b> |



С=RU, O="СПДС ""Буратино""  
с.Узюково",  
CN=Ю\_А\_Елизарова,  
E=elizarovaiuliana@yandex.ru  
009874e2cebe489dbd  
2026-10-28 13:27:58