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

1. Четверг "29" 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										
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
154	Чай с лимоном	180	0,036	0,005	10,917	42,3	0,005	0,006	1,8	2,115	0,081
	Всего за Завтрак		**7,586**	**13,828**	**44,892**	**347,942**	**0,144**	**0,188**	**2,988**	**210,382**	**1,114**
	Обед										
70	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,32	0,044	1,004	5,6	0,018	0,018	4	9,2	0,24
42	Суп с мучными клецками м/б	180	5,472	7,047	15,291	142,92	0,081	0,081	8,433	16,407	1,215
79	Овощное рагу с мясом	150	15,83	17,93	14,85	190,13	0,09	0,12	8,4	96,4	1,05
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**	**25,82**	**25,775**	**69,852**	**512,218**	**0,296**	**0,27**	**25,583**	**150,945**	**4,452**
	Полдник										
34	Пряник	30	9,7	3,1	52,6	59					
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 Полдник		**15,41**	**9,5**	**75,48**	**228,16**	**0,06**	**0,026**	**2**	**242,26**	**0,24**
	Ужин										
189	Биточки манные с повидлом	130/15	4,124	1,654	32,625	207,051	0,082	0,163	0,734	100,249	1,169
158	Напиток из кураги	180	0,518	0,027	18,129	75,215	0,007	0,01	0,4	22,215	0,465
148	Яблоко	80	1,903	0,64	24	119,377			12,632	10,105	0,758
	Всего за Ужин		**6,545**	**2,321**	**74,754**	**401,643**	**0,089**	**0,173**	**13,766**	**132,569**	**2,392**
	Всего за день	**2**	**55,361**	**51,424**	**264,978**	**1 489,963**	**0,589**	**0,657**	**44,337**	**736,156**	**8,198**

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
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35	0,004	0,005	1,6	1,87	0,08
	Всего за Завтрак		**8,792**	**15,131**	**44,383**	**348,075**	**0,169**	**0,223**	**3,022**	**229,85**	**1,26**
	Обед										
70	Помидоры порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	0,02	6	13,8	0,36
42	Суп с мучными клецками м/б	200	6,08	7,83	16,99	158,8	0,09	0,09	9,37	18,23	1,35
78	Овощное рагу с мясом	180	15,83	17,93	14,85	190,13	0,09	0,12	8,4	96,4	1,05
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**	**28,427**	**26,985**	**88,039**	**598,112**	**0,271**	**0,271**	**29,47**	**168,845**	**5,596**
	Полдник										
34	Пряник	50	9,7	3,1	131,5	147,5					
151	Кофейный напиток на молоке	200	5,71	6,4	25,422	187,955	0,06	0,026	2	242,26	0,24
	Всего за Полдник		**15,41**	**9,5**	**156,922**	**335,455**	**0,06**	**0,026**	**2**	**242,26**	**0,24**
	Ужин										
189	Биточки манные с повидлом	160/20	5,12	5,88	36	228,47	0,09	0,18	0,81	110,62	1,29
158	Напиток из кураги	200	0,518	0,027	20,143	83,572	0,007	0,01	0,4	22,215	0,465
148	Яблоко	100	2,26	0,76	28,5	141,76	0,03	0,03	15	12	0,9
	Всего за Ужин		**7,898**	**6,667**	**84,643**	**453,802**	**0,127**	**0,22**	**16,21**	**144,835**	**2,655**
	Всего за день	**2**	**60,527**	**58,283**	**373,987**	**1 735,444**	**0,627**	**0,74**	**50,702**	**785,79**	**9,751**

C=RU, O="СПДС ""Буратино"" с.Узюково",
CN=Ю_А_Елизарова,
E=elizarovaiuliana@yandex.ru
009874e2cebe489dbd
2026-10-28 13:29:11