

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

2.Четверг « 06 » октября 2022г

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (Ккал) |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|
|                         |   |              | Б                    | Ж             | У              |                                |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |               |                |                                |
| 96                      | Каша манная молочная                      | 200          | 5,22                 | 8,46          | 20,35          | 176,96                         |
| 2                       | Бутерброд с маслом                        | 30/5         | 2,882                | 5,617         | 14,123         | 124,315                        |
| 150                     | Какао на молоке                           | 180          | 4,32                 | 4,86          | 15,2           | 118,61                         |
| <b>Всего за Завтрак</b> |   |              | <b>12,422</b>        | <b>18,937</b> | <b>49,673</b>  | <b>419,885</b>                 |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |               |                |                                |
| 31                      | Салат из квашеной капусты                 | 60           | 0,3                  | 4,393         | 3,498          | 53,222                         |
| 42                      | Суп с мучными клецками м/б                | 200          | 6,08                 | 7,83          | 16,99          | 158,8                          |
| 57                      | Плов с курами                             | 180          | 15,9                 | 21,3          | 43,6           | 415,8                          |
| 163                     | Компот из свежемороженой Черной смородины | 180          | 0,237                | 0,065         | 19,499         | 74,782                         |
| 147                     | Хлеб пшеничный                            | 50           | 2,4                  | 0,4           | 15,1           | 71                             |
| 148                     | Хлеб ржано-пшеничный                      | 40           | 3,4                  | 0,7           | 20,1           | 95                             |
| <b>Всего за Обед</b>    |   |              | <b>28,317</b>        | <b>34,688</b> | <b>118,787</b> | <b>868,604</b>                 |
| <b>Полдник</b>          |   |              |                      |               |                |                                |
| 34                      | Пряник                                    | 30           | 9,7                  | 3,1           | 52,6           | 59                             |
| 399                     | Сок                                       | 150          | 0,9                  | 0,2           | 17,7           | 50,3                           |
| <b>Всего за Полдник</b> |   |              | <b>10,6</b>          | <b>3,3</b>    | <b>70,3</b>    | <b>109,3</b>                   |
| <b>Ужин</b>             |   |              |                      |               |                |                                |
| 110                     | Омлет натуральный с маслом                | 110          | 9,01                 | 12,51         | 2,24           | 156,25                         |
| 147                     | Хлеб пшеничный                            | 40           | 2,37                 | 0,3           | 14,49          | 70,5                           |
| 154                     | Чай с лимоном                             | 180          | 0,04                 | 0,004         | 9,1            | 35                             |
| <b>Всего за Ужин</b>    |   |              | <b>11,42</b>         | <b>12,814</b> | <b>25,83</b>   | <b>261,75</b>                  |
| <b>Всего за день</b>    |   |              | <b>2</b>             | <b>62,759</b> | <b>69,739</b>  | <b>1 659,539</b>               |