

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

1.Четверг « 03 » октября 2024г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак							
311	Каша Овсяная " Геркулесовая" молочная	200	5,87	9,51	21,16	188,76	
2	Бутерброд с маслом	30/5	2,882	5,617	14,123	124,315	
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35	
Всего за Завтрак			8,792	15,131	44,383	348,075	
Обед							
70	Помидора (порционно)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	
42	Суп с мучными клецками м/б	200	6,08	7,83	16,99	158,8	
79	Овощное рагу с курицей	180	15,83	17,93	14,85	190,13	
164	Компот из свежемороженой Вишни	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	
Всего за Обед			1	28,427	26,985	88,039	598,112
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	
Всего за Полдник			15,41	9,5	75,48	228,16	
Ужин							
189	Биточки манные с повидлом	160/20	9,49	7,18	48,66	298,43	
158	Напиток из кураги	180	0,518	0,027	18,129	75,215	
Всего за Ужин			10,008	7,207	66,789	373,645	
Всего за день			2	62,637	58,823	274,691	1 547,992