

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

2.Вторник « 03 » декабря 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	
151	Кофейный напиток на молоке	180	5,71	6,4	22,88	169,16	
Всего за Завтрак			14,462	21,527	58,163	482,235	
Обед							
70	Салат из квашенной капусты	45	0,36	0,05	1,13	6,3	
58	Щи куриные из свежей капусты со сметаной	200	7,69	10,3	12,27	166,86	
161	Пюре из гороха с маслом	150	11,5	4,65	28,55	198,9	
66	Котлеты (биточки) рыбные	70	9,41	2,26	2,64	69,13	
250	Компот из сухих фруктов	180	0,32	0,066	17,8	68,44	
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			35,08	18,426	97,59	675,63	
Полдник							
37	Сушка	20	0,995	2,15	13,65	65,112	
401	Кисломолочный продукт Снежок	180	6	4,8	6,3	100,5	
Всего за Полдник			6,995	6,95	19,95	165,612	
Ужин							
212	Творожно-вермишелевая запеканка со сгущенным молоком	150/20	12,21	11,66	31,2	283	
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35	
Всего за Ужин			12,25	11,664	40,3	318	
Всего за день			2	68,787	58,567	216,003	1 641,477