

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

2.Пятница « 06 » декабря 2024г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак							
189	Каша пшеничная молочная	200	5,27	8,51	11,66	192,76	
1	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	3,222	6,325	15,46	127,791	
150	Какао на молоке	180	4,32	4,86	15,2	118,61	
Всего за Завтрак			12,812	19,695	42,32	439,161	
Обед							
70	Помидоры порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4	
40	Суп харчо м/б	200	4,53	7,22	12,02	130,6	
117	Капуста тушенная с курицей	180	14,66	15,91	10,8	242,27	
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			25,79	24,356	77,32	615,71	
Полдник							
149	Рогалик с повидлом	60	3,586	4,942	30,67	173,84	
399	Сок	150	0,9	0,2	17,7	50,3	
Всего за Полдник			4,486	5,142	48,37	224,14	
Ужин							
130	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	18,79	12,995	20,55	269,175	
264	Чай с мармеладом	180	0,138	0,176	12,156	47,273	
Всего за Ужин			18,928	13,171	32,706	316,448	
Всего за день			2	62,016	62,364	200,716	1 595,459