

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

2.Четверг « 07» ноября 2024г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак							
92	Каша рисовая молочная	200	4,86	8,48	22,23	183,86	
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			13,452	20,497	59,233	477,335	
Обед							
75	Салат из редиса с зеленью	60	0,48	0,06	1,5	8,4	
36	Свекольник с яйцом и сметаной м/б	200	3,94	6,07	10,39	110,04	
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,65	31,1	204,9	
74	Суфле из кур	70	11,46	12,7	8,62	175,73	
179	Соус томатный	40	0,391	2,159	3,081	32,552	
164	Компот из свежезамороженной 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			28,638	27,804	109,39	772,404	
Полдник							
34	Пряник	30	9,7	3,1	52,6	59	
158	Напиток из кураги	180	0,518	0,027	18,129	75,215	
Всего за Полдник			10,218	3,127	70,729	134,215	
Ужин							
109	Картофельное пюре	180	2,8	5,2	20	137	
23	Салат из квашенной капусты	60	0,94	4,01	3,6	53,58	
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35	
Всего за Ужин			3,78	9,214	32,7	225,58	
Всего за день			2	56,088	60,642	272,052	1 609,534