

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

1.Среда « 10 » июля 2024г

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| 91 | Каша пшеничная молочная | 200 | 5,97 | 8,91 | 23,46 | 197,35 |
| 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 | | | 13,512 | 20,095 | 54,12 | 443,751 |
| Обед | | | | | | |
| 64 | Салат из редиса и зелени | 60 | 0,94 | 4,01 | 3,6 | 53,58 |
| 58 | Щи куриные из свежей капусты со сметаной | 200 | 7,69 | 10,3 | 12,27 | 166,86 |
| 313 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,33 | 5,65 | 31,1 | 204,9 |
| 70 | Котлеты (биточки) говяжьи | 70 | 8,44 | 6,88 | 6,13 | 119,98 |
| 179 | Соус томатный | 40 | 0,391 | 2,159 | 3,081 | 32,552 |
| 157 | Компот из кураги | 180 | 0,575 | 0,029 | 18,127 | 76,289 |
| 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 | 30,166 | 30,128 | 109,508 |
| Полдник | | | | | | |
| 55 | Вафля | 20 | 4,8 | 1,5 | 26,3 | 18 |
| 169 | Кисель | 180 | 0,289 | 0,105 | 22,985 | 87,669 |
| Всего за Полдник | | | 5,089 | 1,605 | 49,285 | 105,669 |
| Ужин | | | | | | |
| 332 | Макаронные изделия с маслом | 150 | 4,3 | 3,8 | 27,2 | 163,9 |
| 209 | Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 154 | Чай с лимоном | 180 | 0,04 | 0,004 | 9,1 | 35 |
| Всего за Ужин | | | 9,44 | 8,404 | 36,6 | 261,9 |
| Всего за день | | | 2 | 58,207 | 60,232 | 249,513 |