

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

1.Вторник « 10 » декабря 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						
70	Салат из квашенной капусты	60	0,48	0,06	1,5	8,4
40	Суп крестьянский куриный с пшеном с сметаной	200	4,53	7,22	12,02	130,6
67	Рыбное суфле	70	12,1	4,45	1,52	95
314	Каша перловая рассыпчатая	150	2,93	2,82	20,87	122
179	Соус томатный	40	0,391	2,159	3,081	32,552
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			26,551	17,875	91,991	622,992
Полдник						
37	Сушка	20	0,995	2,15	13,65	65,112
405	Кисломолочный продукт Йогурт	180	6	4,8	6,3	100,5
Всего за Полдник			6,995	6,95	19,95	165,612
Ужин						
130	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	18,79	12,995	20,55	269,175
158	Напиток из шиповника	180	0,41	0,04	15,58	61,82
Всего за Ужин			19,2	13,035	36,13	330,995
Всего за день			2	66,198	58,357	207,304