

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

2.Вторник « 16 » июля 2024г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего за Завтрак</b>			<b>14,462</b>	<b>21,527</b>	<b>58,163</b>	<b>482,235</b>
<b>Обед</b>						
70	Огурцы порционно	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
<b>Всего за Обед</b>			<b>35,08</b>	<b>18,426</b>	<b>97,59</b>	<b>675,63</b>
<b>Полдник</b>						
37	Сушка	20	0,995	2,15	13,65	65,112
401	Кисломолочный продукт Снежок	180	6	4,8	6,3	100,5
<b>Всего за Полдник</b>			<b>6,995</b>	<b>6,95</b>	<b>19,95</b>	<b>165,612</b>
<b>Ужин</b>						
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
<b>Всего за Ужин</b>			<b>12,25</b>	<b>11,664</b>	<b>40,3</b>	<b>318</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2</b>	<b>68,787</b>	<b>58,567</b>	<b>216,003</b>
						<b>1 641,477</b>