

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

2.Пятница « 16 » августа 2024г

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (Ккал) |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|
|                         |   |              | Б                    | Ж             | У              |                                |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |               |                |                                |
| 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                         |
| <b>Всего за Завтрак</b> |   |              | <b>12,812</b>        | <b>19,695</b> | <b>42,32</b>   | <b>439,161</b>                 |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |               |                |                                |
| 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                             |
| <b>Всего за Обед</b>    |   |              | <b>25,79</b>         | <b>24,356</b> | <b>77,32</b>   | <b>615,71</b>                  |
| <b>Полдник</b>          |   |              |                      |               |                |                                |
| 149                     | Рогалик с повидлом                        | 60           | 3,586                | 4,942         | 30,67          | 173,84                         |
| 399                     | Сок                                       | 150          | 0,9                  | 0,2           | 17,7           | 50,3                           |
| <b>Всего за Полдник</b> |   |              | <b>4,486</b>         | <b>5,142</b>  | <b>48,37</b>   | <b>224,14</b>                  |
| <b>Ужин</b>             |   |              |                      |               |                |                                |
| 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                         |
| <b>Всего за Ужин</b>    |   |              | <b>18,928</b>        | <b>13,171</b> | <b>32,706</b>  | <b>316,448</b>                 |
| <b>Всего за день</b>    |   |              | <b>62,016</b>        | <b>62,364</b> | <b>200,716</b> | <b>1 595,459</b>               |