

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

2.Вторник « 17 » декабря 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                      | Салат из квашенной капусты                           | 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> |