

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

2.Среда « 18 » декабря 2024г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
96	Каша манная молочная	200	5,22	8,46	20,35	176,96
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>12,762</b>	<b>19,645</b>	<b>51,01</b>	<b>423,361</b>
<b>Обед</b>						
23	Салат из редьки и моркови	60	0,94	4,01	3,6	53,58
45	Суп гороховый куриный с гречками	200	7,13	6,22	17,41	152,41
332	Макаронные изделия с маслом	150	4,3	3,8	27,2	163,9
178	Тефтели мясные	70	1,36	11,02	6,9	156,04
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
148	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,7	20,1	95
<b>Всего за Обед</b>			<b>18,096</b>	<b>27,938</b>	<b>96,418</b>	<b>729,771</b>
<b>Полдник</b>						
55	Вафля	20	4,8	1,5	26,3	18
158	Напиток из шиповника	180	0,41	0,04	15,58	61,82
<b>Всего за Полдник</b>			<b>5,21</b>	<b>1,54</b>	<b>41,88</b>	<b>79,82</b>
<b>Ужин</b>						
110	Омлет натуральный с маслом	110	9,01	12,51	2,24	156,25
147	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35
<b>Всего за Ужин</b>			<b>11,42</b>	<b>12,814</b>	<b>25,83</b>	<b>261,75</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2</b>	<b>47,488</b>	<b>61,937</b>	<b>215,138</b>