

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

1.Пятница « 19 » апреля 2024г

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (Ккал) |
|--------|---|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|
|        |   |              | Б                    | Ж             | У              |                                |
|        | <b>Завтрак</b>                            |              |                      |               |                |                                |
| 130    | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/20       | 18,79                | 12,995        | 20,55          | 269,175                        |
| 1      | Бутерброд с маслом с сыром                | 30/5/10      | 3,222                | 6,325         | 15,46          | 127,791                        |
| 154    | Чай с лимоном                             | 180          | 0,04                 | 0,004         | 9,1            | 35                             |
|        | <b>Всего за Завтрак</b>                   |              | <b>22,052</b>        | <b>19,324</b> | <b>45,11</b>   | <b>431,966</b>                 |
|        | <b>Обед</b>                               |              |                      |               |                |                                |
| 36     | Салат из свеклы с соленым огурцом         | 60           | 0,745                | 4,54          | 3,73           | 61                             |
| 35     | Суп картофельный с вермишелью м/б         | 200          | 1,6                  | 3,9           | 12,42          | 90,87                          |
| 57     | Плов с курами                             | 180          | 15,9                 | 21,3          | 43,6           | 415,8                          |
| 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>1</b>     | <b>24,365</b>        | <b>30,906</b> | <b>112,75</b>  | <b>802,11</b>                  |
|        | <b>Полдник</b>                            |              |                      |               |                |                                |
| 140    | Булочка с крошкой                         | 60           | 4,33                 | 8,26          | 30,75          | 176,8                          |
| 150    | Какао на молоке                           | 180          | 4,32                 | 4,86          | 15,2           | 118,61                         |
|        | <b>Всего за Полдник</b>                   |              | <b>8,65</b>          | <b>13,12</b>  | <b>45,95</b>   | <b>295,41</b>                  |
|        | <b>Ужин</b>                               |              |                      |               |                |                                |
| 38     | Суп из рыбных консервов                   | 200          | 4,24                 | 5,2           | 20,24          | 112,8                          |
| 147    | Хлеб пшеничный                            | 40           | 2,37                 | 0,3           | 14,49          | 70,5                           |
| 264    | Чай с мармеладом                          | 180          | 0,138                | 0,176         | 12,156         | 47,273                         |
|        | <b>Всего за Ужин</b>                      |              | <b>6,748</b>         | <b>5,676</b>  | <b>46,886</b>  | <b>230,573</b>                 |
|        | <b>Всего за день</b>                      | <b>2</b>     | <b>61,815</b>        | <b>69,026</b> | <b>250,696</b> | <b>1 760,059</b>               |