

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

2.Среда « 19 » июня 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 свежих помидор и огурцов | 60           | 0,94                 | 4,01          | 3,6            | 53,58                          |
| 45                      | Суп гороховый куриный с гренками  | 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>47,488</b>        | <b>61,937</b> | <b>215,138</b> | <b>1 494,702</b>               |