

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

1.Вторник « 20 » августа _____ 2024г

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| 92 | Каша рисовая молочная | 200 | 4,86 | 8,48 | 22,23 | 183,86 |
| 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 |
| Всего за Завтрак | | | 13,452 | 20,497 | 59,233 | 477,335 |
| Обед | | | | | | |
| 70 | Огурцы порционно | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 |
| 40 | Суп крестьянский куриный с пшеном с сметаной | 200 | 4,53 | 7,22 | 12,02 | 130,6 |
| 67 | Рыбное суфле | 70 | 12,1 | 4,45 | 1,52 | 95 |
| 314 | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 2,93 | 2,82 | 20,87 | 122 |
| 179 | Соус томатный | 40 | 0,391 | 2,159 | 3,081 | 32,552 |
| 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 |
| Всего за Обед | | | 26,551 | 17,875 | 91,991 | 622,992 |
| Полдник | | | | | | |
| 37 | Сушка | 20 | 0,995 | 2,15 | 13,65 | 65,112 |
| 405 | Кисломолочный продукт Йогурт | 180 | 6 | 4,8 | 6,3 | 100,5 |
| Всего за Полдник | | | 6,995 | 6,95 | 19,95 | 165,612 |
| Ужин | | | | | | |
| 130 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/20 | 18,79 | 12,995 | 20,55 | 269,175 |
| 158 | Напиток из шиповника | 180 | 0,41 | 0,04 | 15,58 | 61,82 |
| Всего за Ужин | | | 19,2 | 13,035 | 36,13 | 330,995 |
| Всего за день | | | 2 | 66,198 | 58,357 | 207,304 |