

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

1.Четверг « 21 » марта 2024г

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 | |
| 154 | Чай с лимоном | 180 | 0,04 | 0,004 | 9,1 | 35 | |
| Всего за Завтрак | | | 8,792 | 15,131 | 44,383 | 348,075 | |
| Обед | | | | | | | |
| 70 | Помидора (порционно) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | |
| 42 | Суп с мучными клецками м/б | 200 | 6,08 | 7,83 | 16,99 | 158,8 | |
| 79 | Овощное рагу с курицей | 180 | 15,83 | 17,93 | 14,85 | 190,13 | |
| 164 | Компот из свежемороженой Вишни | 180 | 0,237 | 0,065 | 19,499 | 74,782 | |
| 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 | | | 1 | 28,427 | 26,985 | 88,039 | 598,112 |
| Полдник | | | | | | | |
| 34 | Пряник | 30 | 9,7 | 3,1 | 52,6 | 59 | |
| 151 | Кофейный напиток на молоке | 180 | 5,71 | 6,4 | 22,88 | 169,16 | |
| Всего за Полдник | | | 15,41 | 9,5 | 75,48 | 228,16 | |
| Ужин | | | | | | | |
| 189 | Биточки манные с повидлом | 160/20 | 9,49 | 7,18 | 48,66 | 298,43 | |
| 158 | Напиток из кураги | 180 | 0,518 | 0,027 | 18,129 | 75,215 | |
| Всего за Ужин | | | 10,008 | 7,207 | 66,789 | 373,645 | |
| Всего за день | | | 2 | 62,637 | 58,823 | 274,691 | 1 547,992 |