

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

2. Четверг « 26 » сентября 2024г

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность (Ккал) |
|-------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|
|                         |                                   |              | Б                    | Ж             | У             |                                |
| <b>Завтрак</b>          |                                   |              |                      |               |               |                                |
| 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                         |
| <b>Всего за Завтрак</b> |                                   |              | <b>13,452</b>        | <b>20,497</b> | <b>59,233</b> | <b>477,335</b>                 |
| <b>Обед</b>             |                                   |              |                      |               |               |                                |
| 75                      | Салат из редиса с зеленью         | 60           | 0,48                 | 0,06          | 1,5           | 8,4                            |
| 36                      | Свекольник с яйцом и сметаной м/б | 200          | 3,94                 | 6,07          | 10,39         | 110,04                         |
| 313                     | Каша гречневая рассыпчатая        | 150          | 6,33                 | 5,65          | 31,1          | 204,9                          |
| 74                      | Суфле из кур                      | 70           | 11,46                | 12,7          | 8,62          | 175,73                         |
| 179                     | Соус томатный                     | 40           | 0,391                | 2,159         | 3,081         | 32,552                         |
| 164                     | Компот из свежезамороженной 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                             |
| <b>Всего за Обед</b>    |                                   |              | <b>28,638</b>        | <b>27,804</b> | <b>109,39</b> | <b>772,404</b>                 |
| <b>Полдник</b>          |                                   |              |                      |               |               |                                |
| 34                      | Пряник                            | 30           | 9,7                  | 3,1           | 52,6          | 59                             |
| 158                     | Напиток из кураги                 | 180          | 0,518                | 0,027         | 18,129        | 75,215                         |
| <b>Всего за Полдник</b> |                                   |              | <b>10,218</b>        | <b>3,127</b>  | <b>70,729</b> | <b>134,215</b>                 |
| <b>Ужин</b>             |                                   |              |                      |               |               |                                |
| 109                     | Картофельное пюре                 | 180          | 2,8                  | 5,2           | 20            | 137                            |
| 23                      | Салат из квашенной капусты        | 60           | 0,94                 | 4,01          | 3,6           | 53,58                          |
| 154                     | Чай с лимоном                     | 180          | 0,04                 | 0,004         | 9,1           | 35                             |
| <b>Всего за Ужин</b>    |                                   |              | <b>3,78</b>          | <b>9,214</b>  | <b>32,7</b>   | <b>225,58</b>                  |
| <b>Всего за день</b>    |                                   |              | <b>2</b>             | <b>56,088</b> | <b>60,642</b> | <b>272,052</b>                 |
|                         |                                   |              |                      |               |               | <b>1 609,534</b>               |