

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

2.Четверг « 28 » марта 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>1</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>