

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

1.Пятница « 21 » марта 2025г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
130	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	18,79	12,995	20,55	269,175
1	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	3,222	6,325	15,46	127,791
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35
<b>Всего за Завтрак</b>			<b>22,052</b>	<b>19,324</b>	<b>45,11</b>	<b>431,966</b>
<b>Обед</b>						
36	Салат из редиса и зелени	60	0,745	4,54	3,73	61
35	Суп картофельный с вермишелью м/б	200	1,6	3,9	12,42	90,87
57	Плов с курами	180	15,9	21,3	43,6	415,8
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
<b>Всего за Обед</b>			<b>24,365</b>	<b>30,906</b>	<b>112,75</b>	<b>802,11</b>
<b>Полдник</b>						
140	Булочка с крошкой	60	4,33	8,26	30,75	176,8
150	Какао на молоке	180	4,32	4,86	15,2	118,61
<b>Всего за Полдник</b>			<b>8,65</b>	<b>13,12</b>	<b>45,95</b>	<b>295,41</b>
<b>Ужин</b>						
38	Суп из рыбных консервов	200	4,24	5,2	20,24	112,8
147	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5
264	Чай с мармеладом	180	0,138	0,176	12,156	47,273
<b>Всего за Ужин</b>			<b>6,748</b>	<b>5,676</b>	<b>46,886</b>	<b>230,573</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2</b>	<b>61,815</b>	<b>69,026</b>	<b>250,696</b>