

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

2.Пятница « 03 » марта 2023г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак							
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	
Всего за Завтрак			22,052	19,324	45,11	431,966	
Обед							
36	Салат из свеклы с соленым огурцом	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 мясом	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	
Всего за Обед			1	24,365	30,906	112,75	802,11
Полдник							
34	Пряник	30	9,7	3,1	52,6	59	
150	Какао на молоке	180	4,32	4,86	15,2	118,61	
Всего за Полдник			14,02	7,96	67,8	177,61	
Ужин							
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	
Всего за Ужин			1	5,688	5,599	46,526	254,527
Всего за день			2	70,125	63,789	272,186	1 666,213