

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

1.Вторник « 03 » октября 2023г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
311	Каша Овсяная " Геркулесовая" молочная (новое)	200	5,87	9,51	21,16	188,76
2	Бутерброд с маслом (новое)	30/5	2,882	5,617	14,123	124,315
151	Кофейный напиток на молоке (новое)	180	5,71	6,4	22,88	169,16
<b>Всего за Завтрак</b>			<b>14,462</b>	<b>21,527</b>	<b>58,163</b>	<b>482,235</b>
<b>Обед</b>						
70	Огурцы порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4
58	Щи куриные из свежей капусты со сметаной м/б (новое)	200	7,69	10,3	12,27	166,86
315	Каша рисовая рассыпчатая (новое)	150	2,93	2,82	20,87	122
66	Котлеты ( биточки) рыбные (новое)	70	9,41	2,26	2,64	69,13
179	Соус томатный (новое)	40	0,391	2,159	3,081	32,552
250	Компот из сухих фруктов (новое)	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>27,021</b>	<b>18,765</b>	<b>93,361</b>	<b>633,382</b>
<b>Полдник</b>						
37	Сушка	20	0,995	2,15	13,65	65,112
405	Кисломолочный продукт Йогурт	180	6	4,8	6,3	100,5
<b>Всего за Полдник</b>			<b>6,995</b>	<b>6,95</b>	<b>19,95</b>	<b>165,612</b>
<b>Ужин</b>						
212	Творожно-вермишелевая запеканка со сгущенным молоком	150/20	12,21	11,66	31,2	283
154	Чай с лимоном (новое)	180	0,04	0,004	9,1	35
<b>Всего за Ужин</b>			<b>12,25</b>	<b>11,664</b>	<b>40,3</b>	<b>318</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2</b>	<b>60,728</b>	<b>58,906</b>	<b>211,774</b>
						<b>1 599,229</b>