

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

1.Четверг « 09 » марта 2023г

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| 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 |
| 154 | Чай с лимоном | 180 | 0,04 | 0,004 | 9,1 | 35 |
| Всего за Завтрак | | | 7,782 | 14,101 | 45,453 | 343,175 |
| Обед | | | | | | |
| 31 | Салат из квашеной капусты | 60 | 0,3 | 4,393 | 3,498 | 53,222 |
| 43 | Борщ с сметаной м/б | 200 | 4,38 | 7,14 | 11,25 | 125,5 |
| 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 |
| 163 | Компот из свежемороженой Черной смородины | 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 |
| Всего за Обед | | | 1 | 28,898 | 33,207 | 112,248 |
| Полдник | | | | | | |
| 3 | Хлеб пшеничный с повидлом | 20/20 | 2,37 | 3,57 | 26,25 | 146,36 |
| 151 | Кофейный напиток на молоке | 180 | 5,71 | 6,4 | 22,88 | 169,16 |
| Всего за Полдник | | | 8,08 | 9,97 | 49,13 | 315,52 |
| Ужин | | | | | | |
| 332 | Макаронные изделия с маслом | 150 | 4,3 | 3,8 | 27,2 | 163,9 |
| 64 | Тефтели рыбные | 70 | 11,62 | 2,4 | 3,45 | 82,92 |
| 179 | Соус томатный | 40 | 0,391 | 2,159 | 3,081 | 32,552 |
| 399 | Сок | 150 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 50,3 |
| Всего за Ужин | | | 17,211 | 8,559 | 51,431 | 329,672 |
| Всего за день | | | 2 | 61,971 | 65,837 | 258,262 |