

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

1.Пятница « 10 » марта 2023г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак							
189	Каша пшеничная молочная	200	5,27	8,51	11,66	192,76	
1	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	3,222	6,325	15,46	127,791	
150	Какао на молоке	180	4,32	4,86	15,2	118,61	
Всего за Завтрак			12,812	19,695	42,32	439,161	
Обед							
75	Редька зеленая порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4	
40	Суп харчо м/б со сметаной	200	4,53	7,22	12,02	130,6	
117	Бигос капуста, тушенная с курицей	180	14,66	15,91	10,8	242,27	
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	25,79	24,356	77,32	615,71
Полдник							
34	Пряник	30	9,7	3,1	52,6	59	
158	Напиток из кураги (новое)	180	0,518	0,027	18,129	75,215	
Всего за Полдник			10,218	3,127	70,729	134,215	
Ужин							
130	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	18,79	12,995	20,55	269,175	
264	Чай с мармеладом	180	0,138	0,176	12,156	47,273	
Всего за Ужин			18,928	13,171	32,706	316,448	
Всего за день			2	67,748	60,349	223,075	1 505,534