

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

2.Среда « 11 » октября 2023г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
91	Каша пшеничная молочная (новая)	200	5,97	8,91	23,46	197,35
1	Бутерброд с маслом с сыром (новое)	30/5/10	3,222	6,325	15,46	127,791
150	Какао на молоке (новое)	180	4,32	4,86	15,2	118,61
Всего за Завтрак			13,512	20,095	54,12	443,751
Обед						
65	Салат из редиса и зелени (новое)	60	0,94	4,01	3,6	53,58
58	Щи куриные из свежей капусты со сметаной м/б (новое)	200	7,69	10,3	12,27	166,86
313	Каша гречневая рассыпчатая (новое)	150	6,33	5,65	31,1	204,9
70	Котлеты (биточки) говяжьи (новое)	70	8,44	6,88	6,13	119,98
179	Соус томатный (новое)	40	0,391	2,159	3,081	32,552
157	Компот из кураги (новое)	180	0,575	0,029	18,127	76,289
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			30,166	30,128	109,508	820,161
Полдник						
55	Вафля	20	4,8	1,5	26,3	18
169	Кисель (новое)	180	0,289	0,105	22,985	87,669
Всего за Полдник			5,089	1,605	49,285	105,669
Ужин						
332	Макаронные изделия с маслом (новое)	150	4,3	3,8	27,2	163,9
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
154	Чай с лимоном (новое)	180	0,04	0,004	9,1	35
Всего за Ужин			9,44	8,404	36,6	261,9
Всего за день			2	58,207	60,232	249,513
						1 631,481

