

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

2. Четверг « 14 » декабря 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
151	Кофейный напиток на молоке	180	5,71	6,4	22,88	169,16
Всего за Завтрак			13,452	20,497	59,233	477,335
Обед						
75	Редька зеленая порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4
36	Свекольник с яйцом и сметаной м/б	200	3,94	6,07	10,39	110,04
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
164	Компот из свежзамороженной Вишни	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			28,638	27,804	109,39	772,404
Полдник						
34	Пряник	30	9,7	3,1	52,6	59
158	Напиток из кураги	180	0,518	0,027	18,129	75,215
Всего за Полдник			10,218	3,127	70,729	134,215
Ужин						
109	Картофельное пюре	180	2,8	5,2	20	137
23	Салат из свежей капусты и моркови	60	0,94	4,01	3,6	53,58
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35
Всего за Ужин			3,78	9,214	32,7	225,58
Всего за день			2	56,088	60,642	272,052
						1 609,534