

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

1.Среда « 20 » сентября 2023г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
96	Каша манная молочная (новое)	200	5,22	8,46	20,35	176,96
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			12,762	19,645	51,01	423,361
Обед						
65	Салат из редиса и зелени (новое)	60	0,94	4,01	3,6	53,58
45	Суп гороховый куриный с гречками	200	7,13	6,22	17,41	152,41
109	Картофельное пюре (новое)	180	2,8	5,2	20	137
178	Тефтели мясные с рисом (новое)	70	1,36	11,02	6,9	156,04
157	Компот из кураги (новое)	180	0,575	0,029	18,127	76,289
148	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,7	20,1	95
Всего за Обед			16,205	27,179	86,137	670,319
Полдник						
55	Вафля	20	4,8	1,5	26,3	18
158	Напиток из шиповника (новое)	180	0,41	0,04	15,58	61,82
Всего за Полдник			5,21	1,54	41,88	79,82
Ужин						
110	Омлет натуральный с маслом	110	9,01	12,51	2,24	156,25
147	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5
154	Чай с лимоном (новое)	180	0,04	0,004	9,1	35
Всего за Ужин			11,42	12,814	25,83	261,75
Всего за день			45,597	61,178	204,857	1 435,25