

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

1.Понедельник « 20 » ноября 2023г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
55	Суп молочный с вермишелью	200	5,28	8,51	20,36	178,01
1	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	3,222	6,325	15,46	127,791
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35
<b>Всего за Завтрак</b>			<b>8,542</b>	<b>14,839</b>	<b>44,92</b>	<b>340,801</b>
<b>Обед</b>						
23	Салат из свежей капусты и моркови	60	0,94	4,01	3,6	53,58
43	Борщ с сметаной м/б	200	4,38	7,14	11,25	125,5
88	Жаркое по-домашнему с курицей	180	14,8	18,5	31,3	332,6
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
<b>Всего за Обед</b>			<b>26,157</b>	<b>30,815</b>	<b>100,849</b>	<b>752,462</b>
<b>Полдник</b>						
39	Печенье	20	1,8	2,9	18,7	104,2
399	Сок	150	0,9	0,2	17,7	50,3
<b>Всего за Полдник</b>			<b>2,7</b>	<b>3,1</b>	<b>36,4</b>	<b>154,5</b>
<b>Ужин</b>						
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
152	Чай с сахаром	180	0,36	0,009	0,07	2,5
<b>Всего за Ужин</b>			<b>11,74</b>	<b>12,819</b>	<b>16,8</b>	<b>229,25</b>
<b>Всего за день</b>			<b>49,139</b>	<b>61,573</b>	<b>198,969</b>	<b>1 477,013</b>