

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

1.Четверг « 21 » сентября 2023г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
92	Каша рисовая молочная (новое)	200	4,86	8,48	22,23	183,86
2	Бутерброд с маслом (новое)	30/5	2,882	5,617	14,123	124,315
154	Чай с лимоном (новое)	180	0,04	0,004	9,1	35
<b>Всего за Завтрак</b>			<b>7,782</b>	<b>14,101</b>	<b>45,453</b>	<b>343,175</b>
<b>Обед</b>						
31	Салат из квашенной капусты	60	0,3	4,393	3,498	53,222
43	Борщ с сметаной м/б (новое)	200	4,38	7,14	11,25	125,5
313	Каша гречневая рассыпчатая (новое)	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 (новое)	40	0,391	2,159	3,081	32,552
163	Компот из свежемороженой Черной смородины (новое)	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>28,898</b>	<b>33,207</b>	<b>112,248</b>	<b>832,686</b>
<b>Полдник</b>						
3	Хлеб пшеничный с повидлом	20/20	2,37	3,57	26,25	146,36
151	Кофейный напиток на молоке (новое)	180	5,71	6,4	22,88	169,16
<b>Всего за Полдник</b>			<b>8,08</b>	<b>9,97</b>	<b>49,13</b>	<b>315,52</b>
<b>Ужин</b>						
104	Макароны с сыром (новое)	150/8	4,3	5,5	27,3	178,9
399	Сок (новое)	150	0,9	0,2	17,7	50,3
<b>Всего за Ужин</b>			<b>5,2</b>	<b>5,7</b>	<b>45</b>	<b>229,2</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2</b>	<b>49,96</b>	<b>62,978</b>	<b>251,831</b>