

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

1.Вторник « 21 » ноября 2023г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего за Завтрак</b>			<b>13,452</b>	<b>20,497</b>	<b>59,233</b>	<b>477,335</b>
<b>Обед</b>						
70	Огурцы порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4
40	Суп крестьянский куриный с пшеном с сметаной	200	4,53	7,22	12,02	130,6
67	Рыбное суфле	70	12,1	4,45	1,52	95
314	Каша перловая рассыпчатая	150	2,93	2,82	20,87	122
179	Соус томатный	40	0,391	2,159	3,081	32,552
250	Компот из сухих фруктов	180	0,32	0,066	17,8	68,44
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>26,551</b>	<b>17,875</b>	<b>91,991</b>	<b>622,992</b>
<b>Полдник</b>						
37	Сушка	20	0,995	2,15	13,65	65,112
405	Кисломолочный продукт Йогурт	180	6	4,8	6,3	100,5
<b>Всего за Полдник</b>			<b>6,995</b>	<b>6,95</b>	<b>19,95</b>	<b>165,612</b>
<b>Ужин</b>						
130	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	18,79	12,995	20,55	269,175
158	Напиток из шиповника	180	0,41	0,04	15,58	61,82
<b>Всего за Ужин</b>			<b>19,2</b>	<b>13,035</b>	<b>36,13</b>	<b>330,995</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2</b>	<b>66,198</b>	<b>58,357</b>	<b>207,304</b>