

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

1.Четверг « 21 » декабря 2023г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
311	Каша Овсяная " Геркулесовая" молочная	200	5,87	9,51	21,16	188,76
2	Бутерброд с маслом	30/5	2,882	5,617	14,123	124,315
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35
<b>Всего за Завтрак</b>			<b>8,792</b>	<b>15,131</b>	<b>44,383</b>	<b>348,075</b>
<b>Обед</b>						
70	Помидоры порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4
42	Суп с мучными клецками м/б	200	6,08	7,83	16,99	158,8
79	Овощное рагу с курицей	180	15,83	17,93	14,85	190,13
164	Компот из свежемороженой 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>28,427</b>	<b>26,985</b>	<b>88,039</b>	<b>598,112</b>
<b>Полдник</b>						
34	Пряник	30	9,7	3,1	52,6	59
151	Кофейный напиток на молоке	180	5,71	6,4	22,88	169,16
<b>Всего за Полдник</b>			<b>15,41</b>	<b>9,5</b>	<b>75,48</b>	<b>228,16</b>
<b>Ужин</b>						
189	Биточки манные с повидлом	160/20	9,49	7,18	48,66	298,43
158	Напиток из кураги	180	0,518	0,027	18,129	75,215
<b>Всего за Ужин</b>			<b>10,008</b>	<b>7,207</b>	<b>66,789</b>	<b>373,645</b>
<b>Всего за день</b>			<b>62,637</b>	<b>58,823</b>	<b>274,691</b>	<b>1 547,992</b>