

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

1.Среда « 22 » ноября 2023г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
91	Каша пшенная молочная	200	5,97	8,91	23,46	197,35
1	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	3,222	6,325	15,46	127,791
150	Какао на молоке	180	4,32	4,86	15,2	118,61
<b>Всего за Завтрак</b>			<b>13,512</b>	<b>20,095</b>	<b>54,12</b>	<b>443,751</b>
<b>Обед</b>						
64	Салат из редьки и моркови	60	0,94	4,01	3,6	53,58
58	Щи куриные из свежей капусты со сметаной	200	7,69	10,3	12,27	166,86
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,65	31,1	204,9
70	Котлеты ( биточки) говяжьи	70	8,44	6,88	6,13	119,98
179	Соус томатный	40	0,391	2,159	3,081	32,552
157	Компот из кураги	180	0,575	0,029	18,127	76,289
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>30,166</b>	<b>30,128</b>	<b>109,508</b>	<b>820,161</b>
<b>Полдник</b>						
55	Вафля	20	4,8	1,5	26,3	18
169	Кисель	180	0,289	0,105	22,985	87,669
<b>Всего за Полдник</b>			<b>5,089</b>	<b>1,605</b>	<b>49,285</b>	<b>105,669</b>
<b>Ужин</b>						
332	Макаронные изделия с маслом	150	4,3	3,8	27,2	163,9
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35
<b>Всего за Ужин</b>			<b>9,44</b>	<b>8,404</b>	<b>36,6</b>	<b>261,9</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2</b>	<b>58,207</b>	<b>60,232</b>	<b>249,513</b>
						<b>1 631,481</b>