

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

1.Пятница « 22 » декабря 2023г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
130	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	18,79	12,995	20,55	269,175
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
Всего за Завтрак			22,052	19,324	45,11	431,966
Обед						
36	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,745	4,54	3,73	61
35	Суп картофельный с вермишелью м/б	200	1,6	3,9	12,42	90,87
57	Плов с курами	180	15,9	21,3	43,6	415,8
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
Всего за Обед			24,365	30,906	112,75	802,11
Полдник						
140	Булочка с крошкой	60	4,33	8,26	30,75	176,8
150	Какао на молоке	180	4,32	4,86	15,2	118,61
Всего за Полдник			8,65	13,12	45,95	295,41
Ужин						
38	Суп из рыбных консервов	200	4,24	5,2	20,24	112,8
147	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5
264	Чай с мармеладом	180	0,138	0,176	12,156	47,273
Всего за Ужин			6,748	5,676	46,886	230,573
Всего за день			2	61,815	69,026	1 760,059