

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

2.Вторник « 28 » ноября 2023г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
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
151	Кофейный напиток на молоке	180	5,71	6,4	22,88	169,16
Всего за Завтрак			14,462	21,527	58,163	482,235
Обед						
70	Огурцы порционно	45	0,36	0,05	1,13	6,3
58	Щи куриные из свежей капусты со сметаной	200	7,69	10,3	12,27	166,86
161	Пюре из гороха с маслом	150	11,5	4,65	28,55	198,9
66	Котлеты (биточки) рыбные	70	9,41	2,26	2,64	69,13
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			35,08	18,426	97,59	675,63
Полдник						
37	Сушка	20	0,995	2,15	13,65	65,112
401	Кисломолочный продукт Снежок	180	6	4,8	6,3	100,5
Всего за Полдник			6,995	6,95	19,95	165,612
Ужин						
212	Творожно-вермишелевая запеканка со сгущенным молоком	150/20	12,21	11,66	31,2	283
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35
Всего за Ужин			12,25	11,664	40,3	318
Всего за день			2	68,787	58,567	216,003
						1 641,477