

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

2.Четверг « 19 » января 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	
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35	
Всего за Завтрак			8,792	15,131	44,383	348,075	
Обед							
75	Редька зеленая 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	
163	Компот из свежемороженой Черной смородины	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	
Всего за Обед			1	28,427	26,985	88,039	598,112
Полдник							
4	Хлеб пшеничный со сгущенкой	20/20	2,37	3,912	28,02	150,01	
151	Кофейный напиток на молоке	180	5,71	6,4	22,88	169,16	
Всего за Полдник			8,08	10,312	50,9	319,17	
Ужин							
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	
Всего за Ужин			10,008	7,207	66,789	373,645	
Всего за день			2	55,307	59,635	250,111	1 639,002