

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

2.Пятница « 20 » января 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			1	24,365	30,906	112,75	802,11
Полдник							
34	Пряник	30	9,7	3,1	52,6	59	
150	Какао на молоке	180	4,32	4,86	15,2	118,61	
Всего за Полдник			14,02	7,96	67,8	177,61	
Ужин							
109	Картофельное пюре	180	2,8	5,2	20	137	
115	Кнели рыбные	40	9,102	5,324	5,812	106,121	
178	Соус, сметанный с томатом	40	0,478	3,206	2,57	40,411	
31	Салат из квашеной капусты	60	0,3	4,393	3,498	53,222	
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			1	15,188	18,599	58,526	454,527
Всего за день			2	75,625	76,789	284,186	1 866,213