

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

2.Вторник « 01 » ноября 2022г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
91	Каша пшеничная молочная	200	5,97	8,91	23,46	197,35	
2	Бутерброд с маслом	30/5	2,882	5,617	14,123	124,315	
150	Какао на молоке	180	4,32	4,86	15,2	118,61	
<b>Всего за Завтрак</b>			<b>13,172</b>	<b>19,387</b>	<b>52,783</b>	<b>440,275</b>	
<b>Обед</b>							
23	Салат из свежей капусты и моркови	60	0,94	4,01	3,6	53,58	
41	Суп крестьянский с пшеном с сметаной м/б	200	4,53	7,22	12,02	130,6	
64	Рыба тушеная с овощами и томатом	70	8,77	2,32	3,08	68,57	
314	Каша перловая рассыпчатая	150	2,93	2,82	20,87	122	
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	
<b>Всего за Обед</b>			<b>1</b>	<b>23,29</b>	<b>17,536</b>	<b>92,57</b>	<b>609,19</b>
<b>Полдник</b>							
37	Сушка	20	0,995	2,15	13,65	65,112	
401	Кисломолочный продукт Снежок	180	6	4,8	6,3	100,5	
<b>Всего за Полдник</b>			<b>6,995</b>	<b>6,95</b>	<b>19,95</b>	<b>165,612</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>52,897</b>	<b>52,277</b>	<b>201,903</b>	<b>1 476,977</b>