

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

2.Среда « 07 » декабря 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
1	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	3,222	6,325	15,46	127,791
150	Какао на молоке	180	4,32	4,86	15,2	118,61
<b>Всего за Завтрак</b>			<b>13,512</b>	<b>20,095</b>	<b>54,12</b>	<b>443,751</b>
<b>Обед</b>						
70	Помидоры порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4
58	Щи куриные из свежей капусты со сметаной м/б	200	7,69	10,3	12,27	166,86
79	Овощное рагу с курицей	180	15,83	17,93	14,85	190,13
157	Компот из кураги	180	0,575	0,029	18,127	76,289
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>29,706</b>	<b>26,178</b>	<b>107,408</b>
<b>Полдник</b>						
55	Вафля	20	4,8	1,5	26,3	18
169	Кисель	180	0,289	0,105	22,985	87,669
<b>Всего за Полдник</b>			<b>5,089</b>	<b>1,605</b>	<b>49,285</b>	<b>105,669</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>57,747</b>	<b>56,282</b>	<b>1 586,301</b>