

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

2.Четверг « 08 » декабря 2022г

№ 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
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,65	31,1	204,9
70	Котлеты (биточки) говяжьи	70	8,44	6,88	6,13	119,98
179	Соус томатный	40	0,391	2,159	3,081	32,552
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
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	1 639,002