

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

1.Пятница « 10 » февраля 2023г

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) | |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 189 | Каша пшеничная молочная | 200 | 5,27 | 8,51 | 11,66 | 192,76 | |
| 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 | |
| Всего за Завтрак | | | 12,812 | 19,695 | 42,32 | 439,161 | |
| Обед | | | | | | | |
| 75 | Редька зеленая порционно | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | |
| 40 | Суп харчо м/б со сметаной | 200 | 4,53 | 7,22 | 12,02 | 130,6 | |
| 117 | Бигос капуста, тушенная с мясом | 180 | 14,66 | 15,91 | 10,8 | 242,27 | |
| 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 | 25,79 | 24,356 | 77,32 | 615,71 |
| Полдник | | | | | | | |
| 34 | Пряник | 30 | 9,7 | 3,1 | 52,6 | 59 | |
| 158 | Напиток из кураги | 180 | 0,518 | 0,027 | 18,129 | 75,215 | |
| Всего за Полдник | | | 10,218 | 3,127 | 70,729 | 134,215 | |
| Ужин | | | | | | | |
| 130 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/20 | 18,79 | 12,995 | 20,55 | 269,175 | |
| 264 | Чай с мармеладом | 180 | 0,138 | 0,176 | 12,156 | 47,273 | |
| Всего за Ужин | | | 18,928 | 13,171 | 32,706 | 316,448 | |
| Всего за день | | | 2 | 67,748 | 60,349 | 223,075 | 1 505,534 |