

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

1.Четверг « 10 » ноября 2022г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
96	Каша манная молочная	200	5,22	8,46	20,35	176,96	
2	Бутерброд с маслом	30/5	2,882	5,617	14,123	124,315	
152	Чай с сахаром	180	0,36	0,009	0,07	2,5	
<b>Всего за Завтрак</b>			<b>8,462</b>	<b>14,086</b>	<b>34,543</b>	<b>303,775</b>	
<b>Обед</b>							
35	Соленый огурец порционно	40	0,5	4,02	2,23	45,3	
44	Суп гороховый с гречками м/б	200	7,13	6,22	17,41	152,41	
79	Овощное рагу с курицей	180	15,83	17,93	14,85	190,13	
163	Компот из свежемороженой Черной смородины	180	0,237	0,065	19,499	74,782	
148	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,7	20,1	95	
<b>Всего за Обед</b>			<b>27,097</b>	<b>28,935</b>	<b>74,089</b>	<b>557,622</b>	
<b>Полдник</b>							
55	Вафля	20	4,8	1,5	26,3	18	
151	Кофейный напиток на молоке	180	5,71	6,4	22,88	169,16	
<b>Всего за Полдник</b>			<b>10,51</b>	<b>7,9</b>	<b>49,18</b>	<b>187,16</b>	
<b>Ужин</b>							
38	Суп из рыбных консервов	200	4,24	5,2	20,24	112,8	
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	
<b>Всего за Ужин</b>			<b>6,748</b>	<b>5,676</b>	<b>46,886</b>	<b>230,573</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>2</b>	<b>52,817</b>	<b>56,597</b>	<b>204,698</b>	<b>1 279,13</b>