

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

1.Среда « 11 » января 2023г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
96	Каша манная молочная	200	5,22	8,46	20,35	176,96
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			12,762	19,645	51,01	423,361
Обед						
23	Салат из свежей капусты и моркови	60	0,94	4,01	3,6	53,58
45	Суп гороховый куриный с гренками	200	7,13	6,22	17,41	152,41
109	Картофельное пюре	180	2,8	5,2	20	137
178	Тефтели мясные с рисом	70	1,36	11,02	6,9	156,04
157	Компот из кураги	180	0,575	0,029	18,127	76,289
148	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,7	20,1	95
Всего за Обед			16,205	27,179	86,137	670,319
Полдник						
55	Вафля	20	4,8	1,5	26,3	18
158	Напиток из шиповника	180	0,41	0,04	15,58	61,82
Всего за Полдник			5,21	1,54	41,88	79,82
Ужин						
110	Омлет натуральный с маслом	110	9,01	12,51	2,24	156,25
147	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35
Всего за Ужин			11,42	12,814	25,83	261,75
Всего за день			2	45,597	61,178	204,857