

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

1.Пятница « 11 » ноября 2022г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
55	Суп молочный с вермишелью	200	5,28	8,51	20,36	178,01
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>12,822</b>	<b>19,695</b>	<b>51,02</b>	<b>424,411</b>
<b>Обед</b>						
75	Редька зеленая порционно	60	0,3	4,393	3,498	53,222
43	Борщ со сметаной м/б	200	4,38	7,14	11,25	125,5
161	Пюре из гороха с маслом	150	11,5	4,65	28,55	198,9
74	Суфле из кур	70	11,46	12,7	8,62	175,73
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
<b>Всего за Обед</b>			<b>28,981</b>	<b>33,208</b>	<b>110,549</b>	<b>826,344</b>
<b>Полдник</b>						
144	Ватрушка с творогом	30	9,7	3,1	52,6	59
399	Сок	150	0,9	0,2	17,7	50,3
<b>Всего за Полдник</b>			<b>10,6</b>	<b>3,3</b>	<b>70,3</b>	<b>109,3</b>
<b>Ужин</b>						
315	Каша рисовая рассыпчатая	170/4	5,903	1,465	48,53	218,789
64	Рыба тушеная с овощами и томатом	70	8,77	2,32	3,08	68,57
147	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35
<b>Всего за Ужин</b>			<b>5,943</b>	<b>1,469</b>	<b>57,63</b>	<b>253,789</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2</b>	<b>58,346</b>	<b>57,672</b>	<b>1 613,844</b>