

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

1.Четверг « 12 » января 2023г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
92	Каша рисовая молочная	200	4,86	8,48	22,23	183,86
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
<b>Всего за Завтрак</b>			<b>7,782</b>	<b>14,101</b>	<b>45,453</b>	<b>343,175</b>
<b>Обед</b>						
31	Салат из квашеной капусты	60	0,3	4,393	3,498	53,222
43	Борщ с сметаной м/б	200	4,38	7,14	11,25	125,5
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,65	31,1	204,9
74	Суфле из кур	70	11,46	12,7	8,62	175,73
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
<b>Всего за Обед</b>			<b>1</b>	<b>28,898</b>	<b>33,207</b>	<b>112,248</b>
<b>Полдник</b>						
3	Хлеб пшеничный с повидлом	20/20	2,37	3,57	26,25	146,36
151	Кофейный напиток на молоке	180	5,71	6,4	22,88	169,16
<b>Всего за Полдник</b>			<b>8,08</b>	<b>9,97</b>	<b>49,13</b>	<b>315,52</b>
<b>Ужин</b>						
332	Макаронные изделия с маслом	150	4,3	3,8	27,2	163,9
64	Тефтели рыбные	70	11,62	2,4	3,45	82,92
179	Соус томатный	40	0,391	2,159	3,081	32,552
399	Сок	150	0,9	0,2	17,7	50,3
<b>Всего за Ужин</b>			<b>17,211</b>	<b>8,559</b>	<b>51,431</b>	<b>329,672</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2</b>	<b>61,971</b>	<b>65,837</b>	<b>258,262</b>