

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

1.Среда « 12 » октября 2022г

№ 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
1	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	3,222	6,325	15,46	127,791
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35
<b>Всего за Завтрак</b>			<b>8,122</b>	<b>14,809</b>	<b>46,79</b>	<b>346,651</b>
<b>Обед</b>						
23	Салат из свежей капусты и моркови	60	0,94	4,01	3,6	53,58
76	Рассольник " Ленинградский" м/б	200	4,29	7,16	12	127,95
332	Макаронные изделия с маслом	150	4,3	3,8	27,2	163,9
70	Котлеты ( биточки) говяжьи	70	8,44	6,88	6,13	119,98
179	Соус томатный	40	0,391	2,159	3,081	32,552
157	Компот из кураги	180	0,575	0,029	18,127	76,289
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>24,736</b>	<b>25,138</b>	<b>105,338</b>	<b>740,251</b>
<b>Полдник</b>						
3	Хлеб пшеничный с повидлом	20/20	2,37	3,57	26,25	146,36
150	Какао на молоке	180	4,32	4,86	15,2	118,61
<b>Всего за Полдник</b>			<b>6,69</b>	<b>8,43</b>	<b>41,45</b>	<b>264,97</b>
<b>Ужин</b>						
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
152	Чай с сахаром	180	0,36	0,009	0,07	2,5
<b>Всего за Ужин</b>			<b>11,74</b>	<b>12,819</b>	<b>16,8</b>	<b>229,25</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2</b>	<b>51,288</b>	<b>61,196</b>	<b>210,378</b>
						<b>1 581,122</b>