

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

1.Пятница « 13 » января 2023г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
189	Каша пшеничная молочная	200	5,27	8,51	11,66	192,76
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>12,812</b>	<b>19,695</b>	<b>42,32</b>	<b>439,161</b>
<b>Обед</b>						
75	Редька зеленая порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4
40	Суп харчо м/б со сметаной	200	4,53	7,22	12,02	130,6
117	Бигос капуста, тушенная с курицей	180	14,66	15,91	10,8	242,27
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>1</b>	<b>25,79</b>	<b>24,356</b>	<b>77,32</b>
<b>Полдник</b>						
34	Пряник	30	9,7	3,1	52,6	59
158	Напиток из кураги (новое)	180	0,518	0,027	18,129	75,215
<b>Всего за Полдник</b>			<b>10,218</b>	<b>3,127</b>	<b>70,729</b>	<b>134,215</b>
<b>Ужин</b>						
130	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	18,79	12,995	20,55	269,175
264	Чай с мармеладом	180	0,138	0,176	12,156	47,273
<b>Всего за Ужин</b>			<b>18,928</b>	<b>13,171</b>	<b>32,706</b>	<b>316,448</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2</b>	<b>67,748</b>	<b>60,349</b>	<b>223,075</b>
						<b>1 505,534</b>