

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

1.Среда « 14 » декабря 2022г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего за Завтрак</b>			<b>12,762</b>	<b>19,645</b>	<b>51,01</b>	<b>423,361</b>
<b>Обед</b>						
23	Салат из свежей капусты и моркови	60	0,94	4,01	3,6	53,58
45	Суп гороховый куриный с гречками	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
<b>Всего за Обед</b>			<b>16,205</b>	<b>27,179</b>	<b>86,137</b>	<b>670,319</b>
<b>Полдник</b>						
55	Вафля	20	4,8	1,5	26,3	18
158	Напиток из шиповника	180	0,41	0,04	15,58	61,82
<b>Всего за Полдник</b>			<b>5,21</b>	<b>1,54</b>	<b>41,88</b>	<b>79,82</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
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35
<b>Всего за Ужин</b>			<b>11,42</b>	<b>12,814</b>	<b>25,83</b>	<b>261,75</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2</b>	<b>45,597</b>	<b>61,178</b>	<b>204,857</b>