

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

1.Четверг « 15 » декабря 2022г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
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
Всего за Завтрак			7,782	14,101	45,453	343,175
Обед						
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
Всего за Обед			1	28,898	33,207	112,248
Полдник						
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
Всего за Полдник			8,08	9,97	49,13	315,52
Ужин						
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
Всего за Ужин			17,211	8,559	51,431	329,672
Всего за день			2	61,971	65,837	258,262