

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

1.Пятница « 16 » декабря 2022г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
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
Всего за Завтрак			12,812	19,695	42,32	439,161
Обед						
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
Всего за Обед			1	25,79	24,356	77,32
Полдник						
34	Пряник	30	9,7	3,1	52,6	59
158	Напиток из кураги (новое)	180	0,518	0,027	18,129	75,215
Всего за Полдник			10,218	3,127	70,729	134,215
Ужин						
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
Всего за Ужин			18,928	13,171	32,706	316,448
Всего за день			2	67,748	60,349	223,075
						1 505,534