

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

2. Четверг « 17 » ноября 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
2	Бутерброд с маслом	30/5	2,882	5,617	14,123	124,315
150	Какао на молоке	180	4,32	4,86	15,2	118,61
<b>Всего за Завтрак</b>			<b>12,422</b>	<b>18,937</b>	<b>49,673</b>	<b>419,885</b>
<b>Обед</b>						
31	Салат из квашеной капусты	60	0,3	4,393	3,498	53,222
42	Суп с мучными клецками м/б	200	6,08	7,83	16,99	158,8
57	Плов с курами	180	15,9	21,3	43,6	415,8
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
<b>Всего за Обед</b>			<b>28,317</b>	<b>34,688</b>	<b>118,787</b>	<b>868,604</b>
<b>Полдник</b>						
34	Пряник	30	9,7	3,1	52,6	59
399	Сок	150	0,9	0,2	17,7	50,3
<b>Всего за Полдник</b>			<b>10,6</b>	<b>3,3</b>	<b>70,3</b>	<b>109,3</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>62,759</b>	<b>69,739</b>	<b>1 659,539</b>