

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

2.Четверг « 20 » октября 2022г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
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
Всего за Завтрак			12,422	18,937	49,673	419,885
Обед						
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
Всего за Обед			28,317	34,688	118,787	868,604
Полдник						
34	Пряник	30	9,7	3,1	52,6	59
399	Сок	150	0,9	0,2	17,7	50,3
Всего за Полдник			10,6	3,3	70,3	109,3
Ужин						
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
Всего за Ужин			11,42	12,814	25,83	261,75
Всего за день			2	62,759	69,739	1 659,539