

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

2.Среда « 21 » декабря 2022г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
91	Каша пшеничная молочная	200	5,97	8,91	23,46	197,35
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			13,512	20,095	54,12	443,751
Обед						
70	Помидоры порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4
58	Щи куриные из свежей капусты со сметаной м/б	200	7,69	10,3	12,27	166,86
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,65	31,1	204,9
70	Котлеты (биточки) говяжьи	70	8,44	6,88	6,13	119,98
179	Соус томатный	40	0,391	2,159	3,081	32,552
157	Компот из кураги	180	0,575	0,029	18,127	76,289
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	29,706	26,178	107,408
Полдник						
55	Вафля	20	4,8	1,5	26,3	18
169	Кисель	180	0,289	0,105	22,985	87,669
Всего за Полдник			5,089	1,605	49,285	105,669
Ужин						
332	Макаронные изделия с маслом	150	4,3	3,8	27,2	163,9
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35
Всего за Ужин			9,44	8,404	36,6	261,9
Всего за день			2	57,747	56,282	247,413
						1 586,301