

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

1.Вторник « 22 » ноября 2022г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
311	Каша Овсяная " Геркулесовая" молочная	200	5,87	9,51	21,16	188,76	
2	Бутерброд с маслом	30/5	2,882	5,617	14,123	124,315	
151	Кофейный напиток на молоке	180	5,71	6,4	22,88	169,16	
<b>Всего за Завтрак</b>			<b>14,462</b>	<b>21,527</b>	<b>58,163</b>	<b>482,235</b>	
<b>Обед</b>							
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,68	1,85	42,84	
58	Щи куриные из свежей капусты со сметаной м/б	200	7,69	10,3	12,27	166,86	
161	Пюре из гороха с маслом	150	11,5	4,65	28,55	198,9	
66	Котлеты ( биточки) рыбные	70	9,41	2,26	2,64	69,13	
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	
<b>Всего за Обед</b>			<b>1</b>	<b>35,3</b>	<b>22,056</b>	<b>98,31</b>	<b>712,17</b>
<b>Полдник</b>							
37	Сушка	20	0,995	2,15	13,65	65,112	
169	Кисель	180	0,289	0,105	22,985	87,669	
<b>Всего за Полдник</b>			<b>1,284</b>	<b>2,255</b>	<b>36,635</b>	<b>152,781</b>	
<b>Ужин</b>							
212	Творожно-вермишелевая запеканка со сгущенным молоком	150/20	12,21	11,66	31,2	283	
152	Чай с сахаром	180	0,36	0,009	0,07	2,5	
<b>Всего за Ужин</b>			<b>12,57</b>	<b>11,669</b>	<b>31,27</b>	<b>285,5</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>2</b>	<b>63,616</b>	<b>57,507</b>	<b>224,378</b>	<b>1 632,686</b>