

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

2.Пятница « 23 » декабря 2022г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
130	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	18,79	12,995	20,55	269,175	
1	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	3,222	6,325	15,46	127,791	
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35	
<b>Всего за Завтрак</b>			<b>22,052</b>	<b>19,324</b>	<b>45,11</b>	<b>431,966</b>	
<b>Обед</b>							
36	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,745	4,54	3,73	61	
35	Суп картофельный с вермишелью м/б	200	1,6	3,9	12,42	90,87	
57	Плов с курами	180	15,9	21,3	43,6	415,8	
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>24,365</b>	<b>30,906</b>	<b>112,75</b>	<b>802,11</b>
<b>Полдник</b>							
34	Пряник	30	9,7	3,1	52,6	59	
150	Какао на молоке	180	4,32	4,86	15,2	118,61	
<b>Всего за Полдник</b>			<b>14,02</b>	<b>7,96</b>	<b>67,8</b>	<b>177,61</b>	
<b>Ужин</b>							
109	Картофельное пюре	180	2,8	5,2	20	137	
115	Кнели рыбные	40	9,102	5,324	5,812	106,121	
178	Соус, сметанный с томатом	40	0,478	3,206	2,57	40,411	
31	Салат из квашеной капусты	60	0,3	4,393	3,498	53,222	
147	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5	
264	Чай с мармеладом	180	0,138	0,176	12,156	47,273	
<b>Всего за Ужин</b>			<b>1</b>	<b>15,188</b>	<b>18,599</b>	<b>58,526</b>	<b>454,527</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2</b>	<b>75,625</b>	<b>76,789</b>	<b>284,186</b>	<b>1 866,213</b>