

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

1.Четверг « 29 » декабря 2022г

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность (Ккал) |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|
|                         |   |              | Б                    | Ж             | У             |                                |
| <b>Завтрак</b>          |   |              |                      |               |               |                                |
| 92                      | Каша рисовая молочная                     | 200          | 4,86                 | 8,48          | 22,23         | 183,86                         |
| 2                       | Бутерброд с маслом                        | 30/5         | 2,882                | 5,617         | 14,123        | 124,315                        |
| 154                     | Чай с лимоном                             | 180          | 0,04                 | 0,004         | 9,1           | 35                             |
| <b>Всего за Завтрак</b> |   |              | <b>7,782</b>         | <b>14,101</b> | <b>45,453</b> | <b>343,175</b>                 |
| <b>Обед</b>             |   |              |                      |               |               |                                |
| 31                      | Салат из квашеной капусты                 | 60           | 0,3                  | 4,393         | 3,498         | 53,222                         |
| 43                      | Борщ с сметаной м/б                       | 200          | 4,38                 | 7,14          | 11,25         | 125,5                          |
| 313                     | Каша гречневая рассыпчатая                | 150          | 6,33                 | 5,65          | 31,1          | 204,9                          |
| 74                      | Суфле из кур                              | 70           | 11,46                | 12,7          | 8,62          | 175,73                         |
| 179                     | Соус томатный                             | 40           | 0,391                | 2,159         | 3,081         | 32,552                         |
| 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>1</b>             | <b>28,898</b> | <b>33,207</b> | <b>112,248</b>                 |
| <b>Полдник</b>          |   |              |                      |               |               |                                |
| 3                       | Хлеб пшеничный с повидлом                 | 20/20        | 2,37                 | 3,57          | 26,25         | 146,36                         |
| 151                     | Кофейный напиток на молоке                | 180          | 5,71                 | 6,4           | 22,88         | 169,16                         |
| <b>Всего за Полдник</b> |   |              | <b>8,08</b>          | <b>9,97</b>   | <b>49,13</b>  | <b>315,52</b>                  |
| <b>Ужин</b>             |   |              |                      |               |               |                                |
| 332                     | Макаронные изделия с маслом               | 150          | 4,3                  | 3,8           | 27,2          | 163,9                          |
| 64                      | Тефтели рыбные                            | 70           | 11,62                | 2,4           | 3,45          | 82,92                          |
| 179                     | Соус томатный                             | 40           | 0,391                | 2,159         | 3,081         | 32,552                         |
| 399                     | Сок                                       | 150          | 0,9                  | 0,2           | 17,7          | 50,3                           |
| <b>Всего за Ужин</b>    |   |              | <b>17,211</b>        | <b>8,559</b>  | <b>51,431</b> | <b>329,672</b>                 |
| <b>Всего за день</b>    |   |              | <b>2</b>             | <b>61,971</b> | <b>65,837</b> | <b>258,262</b>                 |