

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

1.Пятница « 30 » сентября 2022г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
55	Суп молочный с вермишелью	200	5,28	8,51	20,36	178,01
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			12,822	19,695	51,02	424,411
Обед						
31	Салат из квашеной капусты	60	0,3	4,393	3,498	53,222
43	Борщ со 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
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
Всего за Обед			28,981	33,208	110,549	826,344
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						
112	Вареники с картошкой	170/4	5,903	1,465	48,53	218,789
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35
Всего за Ужин			5,943	1,469	57,63	253,789
Всего за день			2	58,346	57,672	289,499
						1 613,844