

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

1.Среда « 30 » ноября 2022г

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) |
|-------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| 96 | Каша манная молочная | 200 | 5,22 | 8,46 | 20,35 | 176,96 |
| 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 | | | 12,762 | 19,645 | 51,01 | 423,361 |
| Обед | | | | | | |
| 23 | Салат из свежей капусты и моркови | 60 | 0,94 | 4,01 | 3,6 | 53,58 |
| 45 | Суп гороховый куриный с гренками | 200 | 7,13 | 6,22 | 17,41 | 152,41 |
| 109 | Картофельное пюре | 180 | 2,8 | 5,2 | 20 | 137 |
| 178 | Тефтели мясные с рисом | 70 | 1,36 | 11,02 | 6,9 | 156,04 |
| 157 | Компот из кураги | 180 | 0,575 | 0,029 | 18,127 | 76,289 |
| 148 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,4 | 0,7 | 20,1 | 95 |
| Всего за Обед | | | 16,205 | 27,179 | 86,137 | 670,319 |
| Полдник | | | | | | |
| 55 | Вафля | 20 | 4,8 | 1,5 | 26,3 | 18 |
| 158 | Напиток из шиповника | 180 | 0,41 | 0,04 | 15,58 | 61,82 |
| Всего за Полдник | | | 5,21 | 1,54 | 41,88 | 79,82 |
| Ужин | | | | | | |
| 110 | Омлет натуральный с маслом | 110 | 9,01 | 12,51 | 2,24 | 156,25 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| 154 | Чай с лимоном | 180 | 0,04 | 0,004 | 9,1 | 35 |
| Всего за Ужин | | | 11,42 | 12,814 | 25,83 | 261,75 |
| Всего за день | | | 2 | 45,597 | 61,178 | 204,857 |