

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

2.Вторник « 31 » января 2023г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
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
151	Кофейный напиток на молоке	180	5,71	6,4	22,88	169,16
Всего за Завтрак			13,452	20,497	59,233	477,335
Обед						
70	Огурцы порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4
40	Суп крестьянский мясной с пшеном и сметаной м/б	200	4,53	7,22	12,02	130,6
67	Рыбное суфле	70	12,1	4,45	1,52	95
314	Каша перловая рассыпчатая	150	2,93	2,82	20,87	122
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			1	26,551	17,875	91,991
Полдник						
37	Сушка	20	0,995	2,15	13,65	65,112
401	Кисломолочный продукт Снежок	180	6	4,8	6,3	100,5
Всего за Полдник			6,995	6,95	19,95	165,612
Ужин						
133	Сырники творожные со сгущенкой	150/20	22,464	19,083	23,66	350,332
158	Напиток из шиповника	180	0,41	0,04	15,58	61,82
Всего за Ужин			22,874	19,123	39,24	412,152
Всего за день			2	69,872	64,445	210,414