

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

1.Среда « 24 » января 2024г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак							
91	Каша пшенная молочная	200	5,97	8,91	23,46	197,35	
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			13,512	20,095	54,12	443,751	
Обед							
64	Салат из редьки и моркови	60	0,94	4,01	3,6	53,58	
58	Щи куриные из свежей капусты со сметаной	200	7,69	10,3	12,27	166,86	
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,65	31,1	204,9	
70	Котлеты (биточки) говяжьи	70	8,44	6,88	6,13	119,98	
179	Соус томатный	40	0,391	2,159	3,081	32,552	
157	Компот из кураги	180	0,575	0,029	18,127	76,289	
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			30,166	30,128	109,508	820,161	
Полдник							
55	Вафля	20	4,8	1,5	26,3	18	
169	Кисель	180	0,289	0,105	22,985	87,669	
Всего за Полдник			5,089	1,605	49,285	105,669	
Ужин							
332	Макаронные изделия с маслом	150	4,3	3,8	27,2	163,9	
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35	
Всего за Ужин			9,44	8,404	36,6	261,9	
Всего за день			2	58,207	60,232	249,513	1 631,481