

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

2.Среда « 31 » января 2024г

№ 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 гречками	200	7,13	6,22	17,41	152,41
332	Макаронные изделия с маслом	150	4,3	3,8	27,2	163,9
178	Тефтели мясные	70	1,36	11,02	6,9	156,04
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
148	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,7	20,1	95
Всего за Обед			18,096	27,938	96,418	729,771
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			47,488	61,937	215,138	1 494,702