

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

2.Понедельник « 13 » марта 2023г

№ 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
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35
Всего за Завтрак			8,542	14,839	44,92	340,801
Обед						
23	Салат из свежей капусты и моркови	60	0,94	4,01	3,6	53,58
36	Свекольник с яйцом и сметаной м/б	200	3,94	6,07	10,39	110,04
88	Жаркое по-домашнему с курицей	180	14,8	18,5	31,3	332,6
163	Компот из свежемороженой Черной смородины	180	0,237	0,065	19,499	74,782
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			25,717	29,745	99,989	737,002
Полдник						
39	Печенье	20	1,8	2,9	18,7	104,2
399	Сок	150	0,9	0,2	17,7	50,3
Всего за Полдник			2,7	3,1	36,4	154,5
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
152	Чай с сахаром	180	0,36	0,009	0,07	2,5
Всего за Ужин			11,74	12,819	16,8	229,25
Всего за день			2	48,699	60,503	1 461,553