

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

2.Понедельник « 03 » октября 2022г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
92	Каша рисовая молочная	200	4,86	8,48	22,23	183,86
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
<b>Всего за Завтрак</b>			<b>8,122</b>	<b>14,809</b>	<b>46,79</b>	<b>346,651</b>
<b>Обед</b>						
36	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,745	4,54	3,73	61
56	Щи из свежей капусты со сметаной м/б	200	10,15	14,23	18,28	196,16
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
<b>Всего за Обед</b>			<b>31,732</b>	<b>38,435</b>	<b>108,009</b>	<b>830,542</b>
<b>Полдник</b>						
39	Печенье	20	1,8	2,9	18,7	104,2
151	Кофейный напиток на молоке	180	5,71	6,4	22,88	169,16
<b>Всего за Полдник</b>			<b>7,51</b>	<b>9,3</b>	<b>41,58</b>	<b>273,36</b>
<b>Ужин</b>						
66	Блины с повидлом	100/20	6,24	8,1	34,31	234
158	Напиток из шиповника	180	0,41	0,04	15,58	61,82
41	Морковь тертая с сахаром	60	0,74	0,05	6,96	31,38
<b>Всего за Ужин</b>			<b>7,39</b>	<b>8,19</b>	<b>56,85</b>	<b>327,2</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2</b>	<b>54,754</b>	<b>70,734</b>	<b>253,229</b>
						<b>1 777,753</b>