

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

1.Понедельник « 4 » июля 2022г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
91	Каша пшенная молочная	200	5,97	8,91	23,46	197,35	
2	Бутерброд с маслом	30/5	2,882	5,617	14,123	124,315	
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35	
<b>Всего за Завтрак</b>			<b>8,892</b>	<b>14,531</b>	<b>46,683</b>	<b>356,665</b>	
<b>Обед</b>							
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,13	4,56	4,09	64	
76	Рассольник " Ленинградский" м/б со сметаной	200	4,29	7,16	12	127,95	
109	Картофельное пюре	180	2,8	5,2	20	137	
72	Гуляш с курицей	80	11,83	14,11	4,13	190,24	
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>1</b>	<b>26,087</b>	<b>32,195</b>	<b>94,919</b>	<b>759,972</b>
<b>Полдник</b>							
39	Печенье	20	1,8	2,9	18,7	104,2	
158	Напиток из шиповника	180	0,41	0,04	15,58	61,82	
<b>Всего за Полдник</b>			<b>2,21</b>	<b>2,94</b>	<b>34,28</b>	<b>166,02</b>	
<b>Ужин</b>							
189	Биточки манные с повидлом	160/20	9,49	7,18	48,66	298,43	
153	Чай с молоком	180	2,1	2,4	11,53	73,42	
<b>Всего за Ужин</b>			<b>11,59</b>	<b>9,58</b>	<b>60,19</b>	<b>371,85</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>2</b>	<b>48,779</b>	<b>59,246</b>	<b>236,072</b>	<b>1 654,507</b>