

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

1.Вторник « 5 » июля 2022г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
311	Каша Овсяная " Геркулесовая" молочная	200	5,87	9,51	21,16	188,76
2	Бутерброд с маслом	30/5	2,882	5,617	14,123	124,315
151	Кофейный напиток на молоке	180	5,71	6,4	22,88	169,16
Всего за Завтрак			14,462	21,527	58,163	482,235
Обед						
70	Огурцы порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4
58	Щи куриные из свежей капусты со сметаной м/б	200	7,69	10,3	12,27	166,86
315	Каша рисовая рассыпчатая	150	2,93	2,82	20,87	122
64	Рыба тушеная с овощами и томатом	70	8,77	2,32	3,08	68,57
250	Компот из сухих фруктов	180	0,32	0,066	17,8	68,44
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			25,99	16,666	90,72	600,27
Полдник						
34	Пряник	30	9,7	3,1	52,6	59
169	Кисель	180	0,289	0,105	22,985	87,669
Всего за Полдник			9,989	3,205	75,585	146,669
Ужин						
110	Омлет натуральный с маслом	110	9,01	12,51	2,24	156,25
147	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,4	15,1	71
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35
Всего за Ужин			11,45	12,914	26,44	262,25
Всего за день			2	61,891	54,312	250,908