

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

1.Среда « 6 » июля 2022г

№ 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
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35
Всего за Завтрак			8,482	14,789	44,91	339,751
Обед						
65	Салат из редиса и зелени	60	0,94	4,01	3,6	53,58
40	Суп харчо м/б со сметаной	200	4,53	7,22	12,02	130,6
332	Макаронные изделия с маслом	150	4,3	3,8	27,2	163,9
72	Гуляш с курицей	80	11,83	14,11	4,13	190,24
157	Компот из кураги	180	0,575	0,029	18,127	76,289
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			27,975	30,269	100,277	780,609
Полдник						
55	Вафля	20	4,8	1,5	26,3	18
150	Какао на молоке	180	4,32	4,86	15,2	118,61
Всего за Полдник			9,12	6,36	41,5	136,61
Ужин						
134	Ленивые вареники со сливочным маслом	150/5	15,92	13,88	16,7	252,97
152	Чай с сахаром	180	0,36	0,009	0,07	2,5
Всего за Ужин			16,28	13,889	16,77	255,47
Всего за день			2	61,857	65,307	203,457

