

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	
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Всего за Завтрак</b>			<b>8,482</b>	<b>14,789</b>	<b>44,91</b>	<b>339,751</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего за Обед</b>			<b>27,975</b>	<b>30,269</b>	<b>100,277</b>	<b>780,609</b>
<b>Полдник</b>						
55	Вафля	20	4,8	1,5	26,3	18
150	Какао на молоке	180	4,32	4,86	15,2	118,61
<b>Всего за Полдник</b>			<b>9,12</b>	<b>6,36</b>	<b>41,5</b>	<b>136,61</b>
<b>Ужин</b>						
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
<b>Всего за Ужин</b>			<b>16,28</b>	<b>13,889</b>	<b>16,77</b>	<b>255,47</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2</b>	<b>61,857</b>	<b>65,307</b>	<b>203,457</b>

