

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

2.Вторник « 06 » _____ сентября _____ 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
2	Бутерброд с маслом	30/5	2,882	5,617	14,123	124,315
150	Какао на молоке	180	4,32	4,86	15,2	118,61
Всего за Завтрак			12,422	18,937	49,673	419,885
Обед						
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,68	1,85	42,84
41	Суп крестьянский с пшеном с сметаной м/б	200	4,53	7,22	12,02	130,6
88	Жаркое по-домашнему с курицей	180	14,8	18,5	31,3	332,6
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			26,03	30,566	98,17	740,48
Полдник						
37	Сушка	20	0,995	2,15	13,65	65,112
401	Кисломолочный продукт Снежок	180	6	4,8	6,3	100,5
Всего за Полдник			6,995	6,95	19,95	165,612
Ужин						
332	Макаронные изделия с маслом	150	4,3	3,8	27,2	163,9
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35
Всего за Ужин			9,44	8,404	36,6	261,9
Всего за день			54,887	64,857	204,393	1 587,877