

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

2.Пятница « 07 » октября 2022г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак							
189	Каша пшеничная молочная	200	5,27	8,51	11,66	192,76	
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			8,532	14,839	36,22	355,551	
Обед							
23	Салат из свежей капусты и моркови	60	0,94	4,01	3,6	53,58	
35	Суп картофельный с вермишелью м/б	200	1,6	3,9	12,42	90,87	
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,65	31,1	204,9	
72	Гуляш с курицей	80	11,83	14,11	4,13	190,24	
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			1	26,82	28,836	104,25	774,03
Полдник							
4	Хлеб пшеничный со сгущенкой	20/20	2,37	3,912	28,02	150,01	
150	Какао на молоке	180	4,32	4,86	15,2	118,61	
Всего за Полдник			6,69	8,772	43,22	268,62	
Ужин							
109	Картофельное пюре	180	2,8	5,2	20	137	
35	Соленый огурец порционно	40	0,5	4,02	2,23	45,3	
147	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5	
264	Чай с мармеладом	180	0,138	0,176	12,156	47,273	
Всего за Ужин			5,808	9,696	48,876	300,073	
Всего за день			2	47,85	62,143	232,566	1 698,274