

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

1.Пятница « 8 » июля 2022г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
55	Суп молочный с вермишелью	200	5,28	8,51	20,36	178,01
1	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	3,222	6,325	15,46	127,791
150	Какао на молоке	180	4,32	4,86	15,2	118,61
<b>Всего за Завтрак</b>			<b>12,822</b>	<b>19,695</b>	<b>51,02</b>	<b>424,411</b>
<b>Обед</b>						
31	Салат из свежей капусты	60	0,3	4,393	3,498	53,222
43	Борщ с сметаной м/б	200	4,38	7,14	11,25	125,5
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,65	31,1	204,9
74	Суфле из кур	70	11,46	12,7	8,62	175,73
179	Соус томатный	40	0,391	2,159	3,081	32,552
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
<b>Всего за Обед</b>			<b>28,981</b>	<b>33,208</b>	<b>110,549</b>	<b>826,344</b>
<b>Полдник</b>						
34	Пряник	30	9,7	3,1	52,6	59
399	Сок	150	0,9	0,2	17,7	50,3
<b>Всего за Полдник</b>			<b>10,6</b>	<b>3,3</b>	<b>70,3</b>	<b>109,3</b>
<b>Ужин</b>						
38	Суп из рыбных консервов	200	4,24	5,2	20,24	112,8
147	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,4	15,1	71
264	Чай с мармеладом	180	0,138	0,176	12,156	47,273
<b>Всего за Ужин</b>			<b>6,778</b>	<b>5,776</b>	<b>47,496</b>	<b>231,073</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2</b>	<b>59,181</b>	<b>61,979</b>	<b>279,365</b>