

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

1.Понедельник « 09 » января 2022г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак							
91	Каша пшеничная молочная	200	5,97	8,91	23,46	197,35	
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			9,232	15,239	48,02	360,141	
Обед							
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,13	4,56	4,09	64	
76	Рассольник " Ленинградский" м/б со сметаной	200	4,29	7,16	12	127,95	
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	
163	Компот из свежзамороженной Черной смородины	180	0,237	0,065	19,499	74,782	
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	27,587	30,795	102,119	786,872
Полдник							
39	Печенье	20	1,8	2,9	18,7	104,2	
150	Какао на молоке	180	4,32	4,86	15,2	118,61	
Всего за Полдник			6,12	7,76	33,9	222,81	
Ужин							
47	Оладьи с повидлом	100/20	8,11	8,83	37,72	263,04	
41	Морковь тертая с сахаром	60	0,74	0,05	6,96	31,38	
158	Напиток из кураги	180	0,518	0,027	18,129	75,215	
Всего за Ужин			9,368	8,907	62,809	369,635	
Всего за день			2	52,307	62,701	246,848	1 739,458