

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

1.Вторник « 10 » января 2022г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
311	Каша Овсяная " Геркулесовая" молочная	200	5,87	9,51	21,16	188,76
2	Бутерброд с маслом	30/5	2,882	5,617	14,123	124,315
151	Кофейный напиток на молоке	180	5,71	6,4	22,88	169,16
Всего за Завтрак			14,462	21,527	58,163	482,235
Обед						
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,68	1,85	42,84
58	Щи куриные из свежей капусты со сметаной м/б	200	7,69	10,3	12,27	166,86
315	Каша рисовая рассыпчатая	150	2,93	2,82	20,87	122
66	Котлеты (биточки) рыбные	70	9,41	2,26	2,64	69,13
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
Всего за Обед			1	27,121	22,385	93,711
Полдник						
37	Сушка	20	0,995	2,15	13,65	65,112
405	Кисломолочный продукт Йогурт	180	6	4,8	6,3	100,5
Всего за Полдник			6,995	6,95	19,95	165,612
Ужин						
212	Творожно-вермишелевая запеканка со сгущенным молоком	150/20	12,21	11,66	31,2	283
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35
Всего за Ужин			12,25	11,664	40,3	318
Всего за день			2	60,828	62,526	212,124
						1 633,669