

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

1.Понедельник « 10 » октября 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	
40	Суп харчо м/б	200	4,53	7,22	12,02	130,6	
109	Картофельное пюре	180	2,8	5,2	20	137	
72	Гуляш с курицей	80	11,83	14,11	4,13	190,24	
163	Компот из свежемороженой 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			26,327	32,255	94,939	762,622	
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							
189	Биточки манные с повидлом	160/20	9,49	7,18	48,66	298,43	
158	Напиток из шиповника	180	0,41	0,04	15,58	61,82	
Всего за Ужин			9,9	7,22	64,24	360,25	
Всего за день			2	51,579	62,474	241,099	1 705,823