

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

2.Понедельник « 11 » июля 2022г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
189	Каша пшеничная молочная	200	5,27	8,51	11,66	192,76
2	Бутерброд с маслом	30/5	2,882	5,617	14,123	124,315
152	Чай с сахаром	180	0,36	0,009	0,07	2,5
<b>Всего за Завтрак</b>			<b>8,512</b>	<b>14,136</b>	<b>25,853</b>	<b>319,575</b>
<b>Обед</b>						
36	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,745	4,54	3,73	61
56	Щи из свежей капусты со сметаной м/б	200	10,15	14,23	18,28	196,16
314	Каша перловая рассыпчатая	150	2,93	2,82	20,87	122
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
<b>Всего за Обед</b>			<b>31,692</b>	<b>36,865</b>	<b>101,709</b>	<b>810,182</b>
<b>Полдник</b>						
39	Печенье	20	1,8	2,9	18,7	104,2
151	Кофейный напиток на молоке	180	5,71	6,4	22,88	169,16
<b>Всего за Полдник</b>			<b>7,51</b>	<b>9,3</b>	<b>41,58</b>	<b>273,36</b>
<b>Ужин</b>						
65	Рыба запеченная под омлетом	80	8,81	3,15	1,75	75
147	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35
<b>Всего за Ужин</b>			<b>11,22</b>	<b>3,454</b>	<b>25,34</b>	<b>180,5</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2</b>	<b>58,934</b>	<b>63,755</b>	<b>1 583,617</b>