

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	
Завтрак						
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
Всего за Завтрак			8,512	14,136	25,853	319,575
Обед						
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
Всего за Обед			31,692	36,865	101,709	810,182
Полдник						
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
Всего за Полдник			7,51	9,3	41,58	273,36
Ужин						
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
Всего за Ужин			11,22	3,454	25,34	180,5
Всего за день			2	58,934	63,755	1 583,617