

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

1.Вторник « 11 » октября 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	
161	Пюре из гороха с маслом	150	11,5	4,65	28,55	198,9	
66	Котлеты (биточки) рыбные	70	9,41	2,26	2,64	69,13	
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	35,3	22,056	98,31	712,17
Полдник							
37	Сушка	20	0,995	2,15	13,65	65,112	
169	Кисель	180	0,289	0,105	22,985	87,669	
Всего за Полдник			1,284	2,255	36,635	152,781	
Ужин							
212	Творожно-вермишелевая запеканка со сгущенным молоком	150/20	12,21	11,66	31,2	283	
152	Чай с сахаром	180	0,36	0,009	0,07	2,5	
Всего за Ужин			12,57	11,669	31,27	285,5	
Всего за день			2	63,616	57,507	224,378	1 632,686