

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

1.Среда « 14 » сентября 2022г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
92	Каша рисовая молочная	200	4,86	8,48	22,23	183,86
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			8,122	14,809	46,79	346,651
Обед						
23	Салат из свежей капусты и моркови	60	0,94	4,01	3,6	53,58
76	Рассольник " Ленинградский" м/б	200	4,29	7,16	12	127,95
332	Макаронные изделия с маслом	150	4,3	3,8	27,2	163,9
70	Котлеты (биточки) говяжьи	70	8,44	6,88	6,13	119,98
179	Соус томатный	40	0,391	2,159	3,081	32,552
157	Компот из кураги	180	0,575	0,029	18,127	76,289
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			24,736	25,138	105,338	740,251
Полдник						
3	Хлеб пшеничный с повидлом	20/20	2,37	3,57	26,25	146,36
150	Какао на молоке	180	4,32	4,86	15,2	118,61
Всего за Полдник			6,69	8,43	41,45	264,97
Ужин						
110	Омлет натуральный с маслом	110	9,01	12,51	2,24	156,25
147	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5
152	Чай с сахаром	180	0,36	0,009	0,07	2,5
Всего за Ужин			11,74	12,819	16,8	229,25
Всего за день			2	51,288	61,196	210,378
						1 581,122