

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

2.Четверг « 16 » июня 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 |
| 154 | Чай с лимоном | 180 | 0,04 | 0,004 | 9,1 | 35 |
| Всего за Завтрак | | | 8,792 | 15,131 | 44,383 | 348,075 |
| Обед | | | | | | |
| 65 | Салат из редиса и зелени | 60 | 0,94 | 4,01 | 3,6 | 53,58 |
| 42 | Суп с мучными клецками м/б | 200 | 6,08 | 7,83 | 16,99 | 158,8 |
| 117 | Бигос капуста тушенная с курицей | 180 | 14,66 | 15,91 | 10,8 | 242,27 |
| 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 | | | 27,717 | 28,915 | 86,089 | 695,432 |
| 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 | | | | | | |
| 94 | Каша гречневая молочная | 200 | 4,72 | 8,46 | 20,81 | 177,26 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| 264 | Чай с мармеладом | 180 | 0,138 | 0,176 | 12,156 | 47,273 |
| Всего за Ужин | | | 7,228 | 8,936 | 47,456 | 295,033 |
| Всего за день | | | 49,857 | 60,742 | 211,828 | 1 561,35 |

