

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

2.Среда « 19 » 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
1	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	3,222	6,325	15,46	127,791
151	Кофейный напиток на молоке	180	5,71	6,4	22,88	169,16
Всего за Завтрак			14,802	22,235	59,5	485,711
Обед						
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,68	1,85	42,84
36	Свекольник с яйцом и сметаной м/б	200	3,94	6,07	10,39	110,04
297	Голубцы ленивые	170	8,659	5,95	4,19	92,364
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			19,554	16,829	69,757	487,533
Полдник						
55	Вафля	20	4,8	1,5	26,3	18
158	Напиток из шиповника	180	0,41	0,04	15,58	61,82
Всего за Полдник			5,21	1,54	41,88	79,82
Ужин						
130	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	18,79	12,995	20,55	269,175
152	Чай с сахаром	180	0,36	0,009	0,07	2,5
Всего за Ужин			19,15	13,004	20,62	271,675
Всего за день			58,716	53,608	191,757	1 324,739