

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

2.Вторник « 20 » сентября 2022г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
91	Каша пшеничная молочная	200	5,97	8,91	23,46	197,35
2	Бутерброд с маслом	30/5	2,882	5,617	14,123	124,315
150	Какао на молоке	180	4,32	4,86	15,2	118,61
Всего за Завтрак			13,172	19,387	52,783	440,275
Обед						
23	Салат из свежей капусты и моркови	60	0,94	4,01	3,6	53,58
41	Суп крестьянский с пшеном с сметаной м/б	200	4,53	7,22	12,02	130,6
64	Рыба тушеная с овощами и томатом	70	8,77	2,32	3,08	68,57
314	Каша перловая рассыпчатая	150	2,93	2,82	20,87	122
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	23,29	17,536	92,57
Полдник						
37	Сушка	20	0,995	2,15	13,65	65,112
401	Кисломолочный продукт Снежок	180	6	4,8	6,3	100,5
Всего за Полдник			6,995	6,95	19,95	165,612
Ужин						
332	Макаронные изделия с маслом	150	4,3	3,8	27,2	163,9
209	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35
Всего за Ужин			9,44	8,404	36,6	261,9
Всего за день			2	52,897	52,277	201,903
						1 476,977