

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

1.Вторник « 21 » июня 2022г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
311	Каша Овсяная " Геркулесовая" молочная (новое)	200	5,87	9,51	21,16	188,76	
2	Бутерброд с маслом (новое)	30/5	2,882	5,617	14,123	124,315	
151	Кофейный напиток на молоке (новое)	180	5,71	6,4	22,88	169,16	
<b>Всего за Завтрак</b>			<b>14,462</b>	<b>21,527</b>	<b>58,163</b>	<b>482,235</b>	
<b>Обед</b>							
70	Огурцы порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4	
58	Щи куриные из свежей капусты со сметаной м/б (новое)	200	7,69	10,3	12,27	166,86	
315	Каша рисовая рассыпчатая (новое)	150	2,93	2,82	20,87	122	
64	Рыба тушеная с овощами и томатом (новое)	70	8,77	2,32	3,08	68,57	
250	Компот из сухих фруктов (новое)	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	
<b>Всего за Обед</b>			<b>1</b>	<b>25,99</b>	<b>16,666</b>	<b>90,72</b>	<b>600,27</b>
<b>Полдник</b>							
37	Сушка	20	0,995	2,15	13,65	65,112	
169	Кисель (новое)	180	0,289	0,105	22,985	87,669	
<b>Всего за Полдник</b>			<b>1,284</b>	<b>2,255</b>	<b>36,635</b>	<b>152,781</b>	
<b>Ужин</b>							
110	Омлет натуральный с маслом	110	9,01	12,51	2,24	156,25	
147	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,4	15,1	71	
154	Чай с лимоном (новое)	180	0,04	0,004	9,1	35	
<b>Всего за Ужин</b>			<b>11,45</b>	<b>12,914</b>	<b>26,44</b>	<b>262,25</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>2</b>	<b>53,186</b>	<b>53,362</b>	<b>211,958</b>	<b>1 497,536</b>