

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

2.Среда « 21 » сентября 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	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
<b>Всего за Завтрак</b>			<b>14,802</b>	<b>22,235</b>	<b>59,5</b>	<b>485,711</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Всего за Обед</b>			<b>19,554</b>	<b>16,829</b>	<b>69,757</b>	<b>487,533</b>
<b>Полдник</b>						
55	Вафля	20	4,8	1,5	26,3	18
158	Напиток из шиповника	180	0,41	0,04	15,58	61,82
<b>Всего за Полдник</b>			<b>5,21</b>	<b>1,54</b>	<b>41,88</b>	<b>79,82</b>
<b>Ужин</b>						
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
<b>Всего за Ужин</b>			<b>19,15</b>	<b>13,004</b>	<b>20,62</b>	<b>271,675</b>
<b>Всего за день</b>			<b>58,716</b>	<b>53,608</b>	<b>191,757</b>	<b>1 324,739</b>