

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

2.Понедельник « 22 » августа 2022г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
189	Каша пшеничная молочная (новое)	200	5,27	8,51	11,66	192,76
2	Бутерброд с маслом (новое)	30/5	2,882	5,617	14,123	124,315
152	Чай с сахаром (новое)	180	0,36	0,009	0,07	2,5
Всего за Завтрак			8,512	14,136	25,853	319,575
Обед						
36	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,745	4,54	3,73	61
56	Щи из свежей капусты со сметаной м/б (новое)	200	10,15	14,23	18,28	196,16
314	Каша перловая рассыпчатая (новое)	150	2,93	2,82	20,87	122
72	Гуляш с курицей	80	11,83	14,11	4,13	190,24
163	Компот из свежемороженой Черной смородины (новое)	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			1	31,692	36,865	101,709
Полдник						
39	Печенье	20	1,8	2,9	18,7	104,2
151	Кофейный напиток на молоке (новое)	180	5,71	6,4	22,88	169,16
Всего за Полдник			7,51	9,3	41,58	273,36
Ужин						
65	Рыба запечённая под омлетом (новое)	80	8,81	3,15	1,75	75
147	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5
154	Чай с лимоном (новое)	180	0,04	0,004	9,1	35
Всего за Ужин			11,22	3,454	25,34	180,5
Всего за день			2	58,934	63,755	1 583,617