

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

2.Пятница « 23 » сентября 2022г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
189	Каша пшеничная молочная	200	5,27	8,51	11,66	192,76	
1	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	3,222	6,325	15,46	127,791	
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35	
<b>Всего за Завтрак</b>			<b>8,532</b>	<b>14,839</b>	<b>36,22</b>	<b>355,551</b>	
<b>Обед</b>							
23	Салат из редиса и зелени	60	0,94	4,01	3,6	53,58	
35	Суп картофельный с вермишелью м/б	200	1,6	3,9	12,42	90,87	
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,65	31,1	204,9	
72	Гуляш с курицей	80	11,83	14,11	4,13	190,24	
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	
<b>Всего за Обед</b>			<b>1</b>	<b>26,82</b>	<b>28,836</b>	<b>104,25</b>	<b>774,03</b>
<b>Полдник</b>							
4	Хлеб пшеничный со сгущенкой	20/20	2,37	3,912	28,02	150,01	
150	Какао на молоке	180	4,32	4,86	15,2	118,61	
<b>Всего за Полдник</b>			<b>6,69</b>	<b>8,772</b>	<b>43,22</b>	<b>268,62</b>	
<b>Ужин</b>							
109	Картофельное пюре	180	2,8	5,2	20	137	
35	Соленый огурец порционно	40	0,5	4,02	2,23	45,3	
147	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5	
264	Чай с мармеладом	180	0,138	0,176	12,156	47,273	
<b>Всего за Ужин</b>			<b>5,808</b>	<b>9,696</b>	<b>48,876</b>	<b>300,073</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>2</b>	<b>47,85</b>	<b>62,143</b>	<b>232,566</b>	<b>1 698,274</b>