

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

1.Понедельник « 26 » сентября 2022г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
91	Каша пшеничная молочная	200	5,97	8,91	23,46	197,35	
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>9,232</b>	<b>15,239</b>	<b>48,02</b>	<b>360,141</b>	
<b>Обед</b>							
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,13	4,56	4,09	64	
40	Суп харчо м/б	200	4,53	7,22	12,02	130,6	
109	Картофельное пюре	180	2,8	5,2	20	137	
72	Гуляш с курицей	80	11,83	14,11	4,13	190,24	
163	Компот из свежемороженой Черной смородины	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	
<b>Всего за Обед</b>			<b>26,327</b>	<b>32,255</b>	<b>94,939</b>	<b>762,622</b>	
<b>Полдник</b>							
39	Печенье	20	1,8	2,9	18,7	104,2	
150	Какао на молоке	180	4,32	4,86	15,2	118,61	
<b>Всего за Полдник</b>			<b>6,12</b>	<b>7,76</b>	<b>33,9</b>	<b>222,81</b>	
<b>Ужин</b>							
189	Биточки манные с повидлом	160/20	9,49	7,18	48,66	298,43	
158	Напиток из шиповника	180	0,41	0,04	15,58	61,82	
<b>Всего за Ужин</b>			<b>9,9</b>	<b>7,22</b>	<b>64,24</b>	<b>360,25</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>2</b>	<b>51,579</b>	<b>62,474</b>	<b>241,099</b>	<b>1 705,823</b>