

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

1.Понедельник « 26 » \_\_\_\_\_ декабря \_\_\_\_\_ 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	
76	Рассольник " Ленинградский" м/б со сметаной	200	4,29	7,16	12	127,95	
332	Макаронные изделия с маслом	150	4,3	3,8	27,2	163,9	
72	Гуляш с курицей	80	11,83	14,11	4,13	190,24	
163	Компот из свежзамороженной 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>1</b>	<b>27,587</b>	<b>30,795</b>	<b>102,119</b>	<b>786,872</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>							
47	Оладьи с повидлом	100/20	8,11	8,83	37,72	263,04	
41	Морковь тертая с сахаром	60	0,74	0,05	6,96	31,38	
158	Напиток из кураги	180	0,518	0,027	18,129	75,215	
<b>Всего за Ужин</b>			<b>9,368</b>	<b>8,907</b>	<b>62,809</b>	<b>369,635</b>	
<b>Всего за день</b>			<b>2</b>	<b>52,307</b>	<b>62,701</b>	<b>246,848</b>	<b>1 739,458</b>