

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

1.Понедельник « 28 » ноября 2022г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
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
Всего за Завтрак			9,232	15,239	48,02	360,141
Обед						
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
Всего за Обед			1	27,587	30,795	102,119
Полдник						
39	Печенье	20	1,8	2,9	18,7	104,2
150	Какао на молоке	180	4,32	4,86	15,2	118,61
Всего за Полдник			6,12	7,76	33,9	222,81
Ужин						
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
Всего за Ужин			9,368	8,907	62,809	369,635
Всего за день			2	52,307	62,701	246,848