

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

2.Среда « 29 » июня 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
151	Кофейный напиток на молоке	180	5,71	6,4	22,88	169,16
<b>Всего за Завтрак</b>			<b>14,902</b>	<b>21,635</b>	<b>61,8</b>	<b>494,301</b>
<b>Обед</b>						
31	Салат из квашеной капусты	60	0,3	4,393	3,498	53,222
36	Свекольник с яйцом и сметаной м/б	200	3,94	6,07	10,39	110,04
57	Плов с курами	180	15,9	21,3	43,6	415,8
157	Компот из кураги	180	0,575	0,029	18,127	76,289
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>26,515</b>	<b>32,892</b>	<b>110,815</b>	<b>821,351</b>
<b>Полдник</b>						
55	Вафля	20	4,8	1,5	26,3	18
158	Напиток из шиповника	180	0,41	0,04	15,58	61,82
<b>Всего за Полдник</b>			<b>5,21</b>	<b>1,54</b>	<b>41,88</b>	<b>79,82</b>
<b>Ужин</b>						
130	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	18,79	12,995	20,55	269,175
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35
<b>Всего за Ужин</b>			<b>18,83</b>	<b>12,999</b>	<b>29,65</b>	<b>304,175</b>
<b>Всего за день</b>			<b>2</b>	<b>65,457</b>	<b>69,066</b>	<b>244,145</b>
						<b>1 699,647</b>