

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

1.Понедельник « 29 » августа 2022г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
91	Каша пшенная молочная	200	5,97	8,91	23,46	197,35
2	Бутерброд с маслом	30/5	2,882	5,617	14,123	124,315
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35
	Всего за Завтрак		8,892	14,531	46,683	356,665
	Обед					
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,13	4,56	4,09	64
76	Рассольник " Ленинградский" м/б	200	4,29	7,16	12	127,95
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
	Всего за Обед	1	26,087	32,195	94,919	759,972
	Полдник					
39	Печенье	20	1,8	2,9	18,7	104,2
158	Напиток из шиповника	180	0,41	0,04	15,58	61,82
	Всего за Полдник		2,21	2,94	34,28	166,02
	Ужин					
189	Биточки манные с повидлом	160/20	9,49	7,18	48,66	298,43
153	Чай с сахаром	180	2,1	2,4	11,53	73,42
	Всего за Ужин		11,59	9,58	60,19	371,85
	Всего за день	2	48,779	59,246	236,072	1 654,507