

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

1. Четверг « 29 » сентября 2022г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
96	Каша манная молочная	200	5,22	8,46	20,35	176,96
2	Бутерброд с маслом	30/5	2,882	5,617	14,123	124,315
152	Чай с сахаром	180	0,36	0,009	0,07	2,5
Всего за Завтрак			8,462	14,086	34,543	303,775
Обед						
35	Соленый огурец порционно	40	0,5	4,02	2,23	45,3
44	Суп гороховый с гречками м/б	200	7,13	6,22	17,41	152,41
79	Овощное рагу с курицей	180	15,83	17,93	14,85	190,13
163	Компот из свежемороженой Черной смородины	180	0,237	0,065	19,499	74,782
148	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,7	20,1	95
Всего за Обед			27,097	28,935	74,089	557,622
Полдник						
55	Вафля	20	4,8	1,5	26,3	18
151	Кофейный напиток на молоке	180	5,71	6,4	22,88	169,16
Всего за Полдник			10,51	7,9	49,18	187,16
Ужин						
38	Суп из рыбных консервов	200	4,24	5,2	20,24	112,8
147	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5
264	Чай с мармеладом	180	0,138	0,176	12,156	47,273
Всего за Ужин			6,748	5,676	46,886	230,573
Всего за день			52,817	56,597	204,698	1 279,13