

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

2.Понедельник « 30 » января 2023г

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (Ккал) |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| Завтрак | | | | | | |
| 55 | Суп молочный с вермишелью | 200 | 5,28 | 8,51 | 20,36 | 178,01 |
| 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 | | | 8,542 | 14,839 | 44,92 | 340,801 |
| Обед | | | | | | |
| 23 | Салат из свежей капусты и моркови | 60 | 0,94 | 4,01 | 3,6 | 53,58 |
| 36 | Свекольник с яйцом и сметаной м/б | 200 | 3,94 | 6,07 | 10,39 | 110,04 |
| 88 | Жаркое по-домашнему с мясом | 180 | 14,8 | 18,5 | 31,3 | 332,6 |
| 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 | | | 25,717 | 29,745 | 99,989 | 737,002 |
| Полдник | | | | | | |
| 39 | Печенье | 20 | 1,8 | 2,9 | 18,7 | 104,2 |
| 399 | Сок | 150 | 0,9 | 0,2 | 17,7 | 50,3 |
| Всего за Полдник | | | 2,7 | 3,1 | 36,4 | 154,5 |
| Ужин | | | | | | |
| 110 | Омлет натуральный с маслом | 110 | 9,01 | 12,51 | 2,24 | 156,25 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 40 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,5 |
| 152 | Чай с сахаром | 180 | 0,36 | 0,009 | 0,07 | 2,5 |
| Всего за Ужин | | | 11,74 | 12,819 | 16,8 | 229,25 |
| Всего за день | | | 48,699 | 60,503 | 198,109 | 1 461,553 |