

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

2.Четверг « 30 » июня 2022г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак							
311	Каша Овсяная " Геркулесовая" молочная	200	5,87	9,51	21,16	188,76	
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			8,792	15,131	44,383	348,075	
Обед							
35	Соленый огурец порционно	40	0,5	4,02	2,23	45,3	
42	Суп с мучными клецками м/б	200	6,08	7,83	16,99	158,8	
117	Бигос капуста тушеная с курицей	180	14,66	15,91	10,8	242,27	
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	27,277	28,925	84,719	687,152
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							
94	Каша гречневая молочная	200	4,72	8,46	20,81	177,26	
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			7,228	8,936	47,456	295,033	
Всего за день			2	49,417	60,752	210,458	1 553,07