

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

1.Вторник « 30 » августа 2022г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак							
311	Каша Овсяная " Геркулесовая" молочная (новое)	200	5,87	9,51	21,16	188,76	
2	Бутерброд с маслом (новое)	30/5	2,882	5,617	14,123	124,315	
151	Кофейный напиток на молоке (новое)	180	5,71	6,4	22,88	169,16	
Всего за Завтрак			14,462	21,527	58,163	482,235	
Обед							
70	Огурцы порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4	
58	Щи куриные из свежей капусты со сметаной м/б (новое)	200	7,69	10,3	12,27	166,86	
315	Каша рисовая рассыпчатая (новое)	150	2,93	2,82	20,87	122	
64	Рыба тушеная с овощами и томатом (новое)	70	8,77	2,32	3,08	68,57	
250	Компот из сухих фруктов (новое)	180	0,32	0,066	17,8	68,44	
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	25,99	16,666	90,72	600,27
Полдник							
37	Сушка	20	0,995	2,15	13,65	65,112	
169	Кисель (новое)	180	0,289	0,105	22,985	87,669	
Всего за Полдник			1,284	2,255	36,635	152,781	
Ужин							
110	Омлет натуральный с маслом	110	9,01	12,51	2,24	156,25	
147	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,4	15,1	71	
154	Чай с лимоном (новое)	180	0,04	0,004	9,1	35	
Всего за Ужин			11,45	12,914	26,44	262,25	
Всего за день			2	53,186	53,362	211,958	1 497,536