

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

2.Понедельник « 31 » октября 2022г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
92	Каша рисовая молочная	200	4,86	8,48	22,23	183,86
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			8,122	14,809	46,79	346,651
Обед						
36	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,745	4,54	3,73	61
56	Щи из свежей капусты со сметаной м/б	200	10,15	14,23	18,28	196,16
88	Жаркое по-домашнему с курицей	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			31,732	38,435	108,009	830,542
Полдник						
39	Печенье	20	1,8	2,9	18,7	104,2
151	Кофейный напиток на молоке	180	5,71	6,4	22,88	169,16
Всего за Полдник			7,51	9,3	41,58	273,36
Ужин						
66	Блины с повидлом	100/20	6,24	8,1	34,31	234
158	Напиток из шиповника	180	0,41	0,04	15,58	61,82
41	Морковь тертая с сахаром	60	0,74	0,05	6,96	31,38
Всего за Ужин			7,39	8,19	56,85	327,2
Всего за день			2	54,754	70,734	253,229
						1 777,753