

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

1.Понедельник « 04 » марта 2024г

№ 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
43	Борщ с сметаной м/б	200	4,38	7,14	11,25	125,5
88	Жаркое по-домашнему с курицей	180	14,8	18,5	31,3	332,6
164	Компот из свежзамороженной Вишни	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	26,157	30,815	100,849	752,462
	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	2	49,139	61,573	198,969	1 477,013