

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

2.Понедельник « 15 » января 2024г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
91	Каша пшеничная молочная	200	5,97	8,91	23,46	197,35
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			9,232	15,239	48,02	360,141
Обед						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,13	4,56	4,09	64
76	Рассольник " Ленинградский" м/б	200	4,29	7,16	12	127,95
109	Картофельное пюре	180	2,8	5,2	20	137
72	Гуляш с курицей	80	11,83	14,11	4,13	190,24
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			26,087	32,195	94,919	759,972
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						
66	Блины с повидлом	100/20	6,24	8,1	34,31	234
41	Морковь тертая с сахаром	60	0,74	0,05	6,96	31,38
158	Напиток из кураги	180	0,518	0,027	18,129	75,215
Всего за Ужин			7,498	8,177	59,399	340,595
Всего за день			48,937	63,371	236,238	1 683,518