

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

1.Понедельник « 20 » января 2025г

№ 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			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			49,139	61,573	198,969	1 477,013