Школа МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" СП детский сад Отд./корп старшая группа 3 День 14.12.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша овсяная "геркулес" вязкая	180	10,10	205,5	6,4	8,4	27,9
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	1,70	54	0,09	0	14,5
	хлеб		Хлеб пшен.	40	2,40	71	2,28	0,24	14,76
Завтрак 2	фрукты								
			Кефир	180	9,20	90	5,22	4,5	7,2
Обед	закуска		Салат витаминный	60	16,00	82,8	0,66	6,06	6,36
	1 блюдо		Борщ из свежей капусты со смет.	180	17,70	56,3	1,18	3,4	7,04
	2 блюдо		Гречка отварная	130	8,75	168,7	5,7	5,2	25,7
	гарнир		Гуляш из отварного мяса с соус.	70	58,00	148,5	10,3	11	3,1
	сладкое		Компот из сухофруктов	180	5,70	99	0,45	0	24,3
	хлеб бел.		Хлеб пшен.	40	2,40	69,6	2,64	0,46	13,36
	хлеб черн.								
Полдник			Сдоба обыкновенная	80	10,80	243	6,6	3,64	47,8
			Сок фруктовый	180	8,20	78,2	0,8	0,17	17,1

Повар д/сада Табт Табтумзянова И.Р

Директор Муж Мухамадеяров Р.В.