

18.12.22

смазанная черника

День 5

ОТД/корп

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" с-п детский сад

№	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Сыр. мажонг с сметан. черникой	180	2,10	131,4	5,1	3,73	25,08
	гор.напиток		Чай с сметаной	180	7,25	167,4	4,5	2,9	29,5
	хлеб		Хлеб пшени.	40	2,40	71	2,28	0,24	11,8
Полдник	фрукты								
			Ягодки	180	9,20	90	5,22	4,5	7,2
Ужин	закуска		Салат овощной	60	16,10	78	0,78	5,48	6,08
	1 блюдо		Сыр. картофельный с фасоль	200	26,00	114,8	7,88	3,83	15,12
	2 блюдо		Жюльен картофельное	130	9,30	139,6	11,6	1,15	26,2
	гарнир		Сосиски отварные	40	39,50	115	5,2	6,4	0,5
	сладкое		Свеж. фрукты	180	24,60	69	0,75	0,15	15,2
	хлеб бел.		Хлеб пшени.	40	2,40	69,6	2,64	0,24	13,36

Итого

Зачесанка у втора-  
Чай с сметаной

150 16,40 213,5 12 10,6 15,95  
200 2,80 61 0,1 0 15,2



Готовил: [Signature]  
Директор: [Signature]