старшая группа

Школа МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" сп детский сад Отд./корп 6 День 19.12.23.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша гречневая молочная вязкая	180	14,45	254	8,24	11,6	37,3
	гор.напиток		Кофейный напиток	180	8,00	34,3	26,8	2,61	0
	хлеб		Хлеб пшен.	40	2,40	71	2,28	0,24	14,78
Завтрак 2	фрукты								
			Вяленка	180	21,90	90	5,22	4,5	7,3
Обед	закуска		Салат из свёклы отв. с раст. маслом	60	9,75	53,4	0,9	3,3	7,04
	1 блюдо		Суп крестьянский с крупой и мясом	200	18,30	118,3	4,42	5,98	5,64
	2 блюдо		Капуста тушеная	130	14,65	75,6	4,4	4,3	7,6
	гарнир		Курица отварная	80	30,50	194,3	4,04	4,6	4,3
	сладкое		Компот из сухофруктов	180	5,70	99	0,45	0	25,3
	хлеб бел.		Хлеб пшен.	40	2,40	69,6	2,64	0,40	13,36
	хлеб черн.								
Полдник			Чай с сахаром	180	1,50	54	0,09	0	15,5
			Печенье	40	10,00	166,8	3	3,9	35,7
			Фрукт яблоко	100	14,50	35,2	0,3	0,3	7,3

Повар д/сада Габт Габтулумова И.Р

Директор Муж Мухамадьяров Р.Б.