

медицинская диета

День 28.08.23

Отд./корп

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" СПОРТСМАНСКИЙ САЛОН

Выход, г

Цена

Калорийность

Белки

Жиры

Углеводы

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Творожная запеканка с яблоками	150	12,05	193,6	6,8	8	24,15
	гор.напиток		Чай с сахаром	180	8,00	71,1	26,8	2,4	11,3
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	1,20	47	1,5	0,16	9,89
Завтрак 2	фрукты								
			Яблоки	150	19,90	45	3,9	3,37	5,4
Обед	закуска		Салат из свежих овощей с раст. маслом	40	6,50	35,6	0,6	2,2	3,36
	1 блюдо		Суп овощной с курицей и макаронами	150	13,70	72	13,44	5	8,73
	2 блюдо		Картофель тушеный	110	12,40	69,3	3,7	3,6	3,9
	гарнир		Пюре картофельное	60	31,50	145,7	12,1	7,8	9,34
	сладкое		Мороженое	150	4,85	82,5	0,34	0	20,25
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	2,40	69,6	2,64	0,48	13,36
	хлеб черн.								

30	7,50	125,1	2,25	2,9	22,3
95	13,80	44	0,2	0,2	4,9
150	1,25	45	0,08	0	11,25

Полужидкая
 Суп с овощами
 Чай с сахаром



Табачникова Татьяна Александровна И.П.