

мессефингас чертис

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" СП детским садом Отд./корп День 30.08.23

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо		Хишасманная саюмочная пургал	150	19,00	164,4	5,2	5,3	27,2
гор.напиток		Чай с лимонном	160	1,30	45,75	0,045	0	12,4
хлеб		Хлеб пшени.	40	2,40	70,50	2,28	0,24	15,8
фрукты		Банан	100	13,50	96	1,5	0,5	21
закуска		Салат витаминный	40	10,00	55,20	0,49	3,5	6,7
1 блюдо		Суп - супина джамалык с курдой	150	29,00	66,6	4,9	5,7	9,4
2 блюдо		Полурблин лимонное	160	31,00	187,5	10,2	7,96	5,8
гарнир								
сладкое		Паштот 4 тивисмов с себед.	150	13,00	69,7	0,34	0,15	16,6
хлеб бел.		Хлеб пшени.	30	1,80	52,2	1,98	0,36	12,08
хлеб черн.								

Полурблин  
 Омлет картофельный 1,80 12,00 106 11,2 15,4 3,4  
 Банан нарезной 20 1,50 52,4 1,6 0,58 1,28  
 Велюетка 150 9,90 75 4,35 3,75 7



Лобов Г. Сага Табигульметов И. Р.