

старшая группа

День 8 30.08.23

Отд./корп

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" СО Школы Саг

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо		Чай с лимоном	180	15,00	193,8	5,58	6,7	37,8
гор.напиток		Чай с лимоном	180	1,50	54,9	0,09	0	14,7
хлеб		Хлеб пшени.	40	2,40	72	2,2	0,2	14,8
фрукты		Банан	100	13,50	96	1,5	0,5	21
закуска		Салат витаминный	60	21,00	82,8	0,66	6,06	7,38
1 блюдо		Суп-миска картофельная с супом	200	22,85	136,1	6,6	7,5	15,3
2 блюдо		Запеканка мясная	200	24,05	270	12,4	12,4	8
гарнир		Помидоры	180	16,75	83	0,45	0,18	21,9
сладкое		Хлеб пшени.	40	2,40	69,6	2,64	0,46	13,36
хлеб бел.								
хлеб черн.								

Омлет картофельный

Помидор нарезной

Заправка

150 13,00 124,2 6,7 10,4 3,9

30 1,90 78,6 2,2 0,8 18,3

200 13,20 100 4,3 3,7 7

Полдник



Таблица учета приема пищи