Школа МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" сп детский сад Отд./корп мл.гр. День 10.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша овсяная "геркулес" вязкая	150		164,20	5,73	7,52	23,04
	гор.напиток		чай с сахаром	150		45,00	0,08	0,00	11,25
	хлеб		Хлеб пшен.	50		70,50	2,28	0,24	14,76
Завтрак 2	фрукты		Кефир	150		7,50	3,90	3,37	5,40
Обед	закуска		Салат витаминный	30		41,40	0,33	3,03	3,18
	1 блюдо		Борщ из свежей капусты со сметаной	150		58,48	1,14	3,97	4,54
	2 блюдо		Гречка отварная	110		185,57	4,57	4,18	19,80
	гарнир		Гуляш из отварного мяса с соусом	60		148,00	10,30	11,00	2,10
	сладкое		Компот из сухофруктов	150		82,50	0,34	0,00	20,25
	хлеб бел.		Хлеб пш.	20		34,80	1,32	0,24	6,68
	хлеб черн.								
Полдник			Сдоба обыкновенная	50		155,20	4,20	2,30	29,30
			Сок фруктовый	150		46,00	0,50	0,10	10,10