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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша овсяная "геркулес" вязкая	180		205,50	6,40	8,40	27,90
	гор.напиток		чай с сахаром	200		54,00	0,09	0,00	14,50
	хлеб		Хлеб пшен.	40		71,00	2,28	0,24	14,76
Завтрак 2	фрукты		Кефир	180		90,00	5,22	4,50	7,20
Обед	закуска		Салат витаминный	60		82,80	0,66	6,06	6,36
	1 блюдо		Борщ из свежей капусты со сметаной	180		56,30	1,18	3,40	7,04
	2 блюдо		Гречка отварная	130		168,70	5,70	5,20	25,70
	гарнир		Гуляш из отварного мяса с соусом	70		148,50	10,30	11,00	3,10
	сладкое		Компот из сухофруктов	180		99,00	0,45	0,00	24,30
	хлеб бел.		Хлеб пш.	40		69,60	2,64	0,46	13,36
	хлеб черн.								
Полдник			Сдоба обыкновенная	80		243,00	6,60	3,64	47,80
			Сок фруктовый	180		78,20	0,80	0,17	17,10