

Школа

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" сп детский сад

Отд./корп

мл.гр.

День

11.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша пшеничная молочная вязкая	130		175,70	5,67	8,36	24,13
	гор.напиток		Чай с сахаром	180		54,30	0,09	0,00	13,50
	хлеб		Хлеб пшеничный	40		70,50	2,28	0,24	14,76
Завтрак 2	фрукты		Ряженка	150		75,00	4,35	3,75	6,00
Обед	закуска		Салат из свежих помидоров	40		44,00	0,40	4,08	1,40
	1 блюдо		Суп картофельный с макаронными изделиями	150		129,05	6,87	6,93	9,84
	2 блюдо		Плов из отварной говядины	160		204,60	7,56	7,40	19,60
	гарнир								
	сладкое		Компот из апельсинов с яблоками	150		69,75	0,34	0,15	16,65
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30		52,20	1,98	0,36	10,02
	хлеб черн.								
Полдник	фрукты		Фрукт апельсин	95		40,85	0,45	0,10	4,05
			Блинчики	40		104,50	3,00	4,95	11,90
			Чай с сахаром	150		45,00	0,08	0,00	11,25