

Школа

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" сп детский сад

Отд./корп

ст.гр.

День

11.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша пшеничная молочная вязкая	180		222,00	7,80	11,50	35,50
	гор.напиток		Чай с сахаром	180		54,00	0,09	0,00	15,50
	хлеб		Хлеб пшеничный	40		70,50	2,28	0,24	14,76
Завтрак 2	фрукты		Ряженка	180		90,00	5,22	4,50	7,20
Обед	закуска		Салат из свежих помидоров	60		66,00	0,60	6,12	4,10
	1 блюдо		Суп картофельный с макаронными изделиями	200		181,50	10,06	9,88	15,12
	2 блюдо		Плов из отварной говядины	200		352,00	9,07	8,90	25,60
	гарнир								
	сладкое		Компот из апельсинов с яблоками	180		83,00	0,45	0,18	19,60
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40		70,50	2,28	0,24	14,76
	хлеб черн.								
Полдник			Фрукт апельсин	100		32,30	0,60	0,15	6,07
			Блинчики	60		154,66	4,44	7,33	19,72
			Чай с сахаром	180		54,00	0,09	0,00	15,50