Школа	МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" сп детский сад	Отд./корп	ст. гр.					День	16.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша молочная из пшена и риса	180		203,60	4,70	9,50	29,60
	гор.напиток		Чай с молоком	180		54,00	0,09	0,00	13,59
	хлеб		Хлеб пш.	40		71,00	2,28	0,24	14,78
Завтрак 2	фрукты		Кефир	180		90,00	5,22	4,50	7,30
Обед	закуска		Салат из белокочанной капусты с морковью	60		81,60	0,96	4,60	6,76
	1 блюдо		Рассольник домашний	180		76,50	1,40	3,10	12,20
	2 блюдо		Жаркое по домашнему	200		344,50	17,60	13,70	15,20
	гарнир								
	сладкое		Сок фруктовый	180		78,20	0,80	0,13	17,90
	хлеб бел.		Хлеб пш.	50		87,00	3,30	0,60	16,70
	хлеб черн.								
Полдник			Вареники ленивые из творога	150		174,80	11,80	7,04	15,40
			Чай с лимоном	180		54,90	0,09	0,00	13,68