

Школа

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" сп детский сад

Отд./корп

ст.гр.

День

29.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша гречневая молочная вязкая	180		254,00	8,24	11,60	37,30
	гор.напиток		Кофейный напиток	180		34,30	26,80	2,61	0,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	40		71,00	2,28	0,24	14,78
Завтрак 2	фрукты		Ряженка	180		90,00	5,22	4,50	7,30
Обед	закуска		Салат из свеклы отварной с растит.маслом	60		53,40	0,90	3,30	7,04
	1 блюдо		Суп крестьянский с крупой и мясом	200		118,30	4,42	5,98	5,64
	2 блюдо		Капуста тушеная	130		75,60	4,40	4,30	7,60
	гарнир		Курица отварная	80		194,30	4,04	4,60	4,30
	сладкое		Компот из сухофруктов	180		99,00	0,45	0,00	25,30
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40		69,60	2,64	0,48	13,36
	хлеб черн.								
Полдник			Печенье	40		166,80	3,00	3,90	35,70
			Фрукт яблоко	100		35,20	0,30	0,30	7,30
			Чай с сахаром	180		54,00	0,09	0,00	15,50