

Школа

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" сп детский сад

Отд./корп

мл.гр.

День

31.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша манная молочная жидкая	180		193,80	5,58	6,70	31,80
	гор.напиток		Чай с лимоном	180		54,90	0,09	0,00	14,70
	хлеб		Хлеб пш.	40		72,00	2,30	0,24	14,80
Завтрак 2	фрукты		фрукт банан	100		96,00	1,50	0,50	21,00
Обед	закуска		Салат витаминный	60		82,80	0,66	6,06	7,38
	1 блюдо		Суп-лапша домашняя с курой	200		136,10	6,60	7,50	15,30
	2 блюдо								
	гарнир		Голубцы ленивые	200		270,00	12,70	12,40	8,00
	сладкое		Компот из апельсинов с яблоками	180		83,00	0,45	0,18	21,90
	хлеб бел.		Хлеб пш.	40		69,60	2,64	0,46	13,36
	хлеб черн.								
Полдник			Омлет натуральный	150		127,20	6,70	10,40	3,90
			Батон нарезной	30		78,60	2,20	0,80	18,30
			Ряженка	200		100,00	4,30	3,70	7,00