

Школа

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" сп детский сад

Отд./корп

мл.гр.

День

01.02.2024

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                    | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--|----------|------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   |        | Каша рисовая молочная вязкая             | 150      |      | 190,85       | 4,71  | 8,87  | 29,75    |
|            | гор.напиток |        | Чай с сахаром                            | 180      |      | 54,00        | 0,09  | 0,00  | 14,50    |
|            | хлеб        |        | Хлеб пш.                                 | 20       |      | 47,00        | 1,52  | 0,16  | 9,84     |
|            |             |        |  |          |      |              |       |       |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |        | Кефир                                    | 150      |      | 75,00        | 3,90  | 3,37  | 5,40     |
|            |             |        |  |          |      |              |       |       |          |
| Обед       | закуска     |        | Салат из свежих помидоров и огурцов      | 40       |      | 25,60        | 0,40  | 2,30  | 3,62     |
|            | 1 блюдо     |        | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150      |      | 97,40        | 3,73  | 3,90  | 11,60    |
|            | 2 блюдо     |        | Азу                                      | 160      |      | 244,70       | 12,19 | 12,60 | 16,55    |
|            | гарнир      |        |  |          |      |              |       |       |          |
|            | сладкое     |        | Сок фруктовый                            | 150      |      | 69,00        | 0,50  | 0,10  | 10,10    |
|            | хлеб бел.   |        | Хлеб пш.                                 | 10       |      | 52,20        | 1,32  | 0,24  | 7,68     |
|            | хлеб черн.  |        |  |          |      |              |       |       |          |
|            |             |        |  |          |      |              |       |       |          |
| Полдник    |             |        | Макаронные изделия отварные с сыром      | 110      |      | 68,70        | 6,05  | 5,05  | 18,00    |
|            |             |        | Хлеб пш.                                 | 20       |      | 47,00        | 1,52  | 0,16  | 10,84    |
|            |             |        | Чай с лимоном                            | 150      |      | 45,75        | 0,08  | 0,00  | 11,40    |