старшая группа

Школа МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" сп детский сад Отд./корп 2 День 3.05.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша пшеничная молочная жидк	180	22,20	218,7	6,6	6,7	33,85
	гор.напиток		Чай с сахаром	180	1,50	37,8	2,56	2,61	0
	хлеб		Хлеб пшен.	40	2,40	71	2,28	0,24	14,76
Завтрак 2	фрукты		Фрукт банан	100	13,50	96	1,5	0,5	21
Обед	закуска		Салат из белок, капусты с морковью	60	16,60	81,6	0,96	6,06	6,76
	1 блюдо		Суп картофельный с бобовыми	200	9,30	86,4	1,84	3,4	14,1
	2 блюдо		Макаронные изделия отв. маслом	130	7,60	96,6	3,7	0,45	20,4
	гарнир		Котлеты мясные	70	47,05	171,6	10,6	10,5	9,5
	сладкое		Компот из сухофруктов	180	5,70	99	0,45	0	25,3
	хлеб бел.		Хлеб пшен.	40	2,40	69,6	2,64	0,46	13,36
	хлеб черн.								
Полдник			Булочка молочная	60	5,90	170,4	5,7	1,3	35,7
			Ряженка	200	13,20	100	5,22	4,5	7,2

Повар д/сада Габт Габтугумова И.Р

Дир шк. Ф.Мр Мухамадьяров