

столовая форма

1 День

18.05.23

Школа	МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" СПД детский сад		Отд./корп	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Жама рудурунах хассынахтама	180	253,08	4,9	6,14	12,04
	гор.напиток		Чай с сахаром	180	54	0,09	0	13,5
	хлеб		Хлеб пшени.	30	70,05	2,28	0,24	16,46
Завтрак 2	фрукты							
			Стефани	180	30	5,22	4,5	7,2
Обед	закуска		салат из свежих овощей	60	66	0,6	4,12	4,1
	1 блюдо		цуцу св. капуста с картофелем	200	157,48	8,31	8,66	9,06
	2 блюдо		Стюре картофельное	130	110,4	2,5	4,8	15,08
	гарнир		Ляба, тушеная с овощами соусе	80	44,6	4,76	3,16	3,32
	сладкое		Сок фруктовый	180	69	0,45	0,15	15,15
	хлеб бел.		Хлеб пшени.	60	87	3,3	0,6	16,7
	хлеб черн.							

Завтрак
Завтрак 2
Обед

150 16,40 212,5 12 10,6 13,95
200 2,30 61 0,1 0 15,2



Побав
Дур
Ике. Р.И.И.
Табмжуеуба ир
Мухаммадгул