

старшая цукта

День 29.05.23

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" С/П детского сада		Отд./корп		Цена		Калорийность		Белки		Жиры		Углеводы	
Раздел	№ рец.	Блюдо		Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы				
гор.блюдо		Каши манная молочная мидра		180	13,00	193,8	5,58	6,7	37,8				
гор.напиток		Чай с лимоном		180	1,50	54,9	0,09	0	14,7				
хлеб		Хлеб пшени.		40	2,40	72	2,2	0,2	14,8				
фрукты		Банан		100	13,50	96	1,5	0,5	21				
закуска		Салат витаминный		60	21,00	82,8	0,66	6,06	7,38				
1 блюдо		Суп-каша гречневая с сурьей		200	22,85	136,1	6,6	7,5	15,3				
2 блюдо		Пюре картофеля		200	24,05	270	12,4	12,4	8				
гарнир		Жюльен из картофеля с сыром		180	16,75	83	0,45	0,78	21,9				
сладкое		Хлеб пшени.		40	2,40	69,6	2,64	0,46	13,36				
хлеб бел.													
хлеб черн.													

Омлет картофельный  
 Банан на завтрак  
 Рисовая

150 13,00 127,2 6,7 10,4 3,9  
 30 1,90 78,6 2,2 0,8 18,3  
 200 13,20 100 4,3 3,7 7



Соблюдение чистоты  
 Мухоморова