

медицинская диета

1 День

30.03.23

Отд./корп

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" СП Зятский с/п

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
втрак	гор.блюдо		Паша куриная расквашеная	130	19,15	164,5	44	4,2	34,6
	гор.напиток		чай с сахаром	180	1,50	45	0,08	0	13,5
	хлеб		хлеб пшени.	20	1,20	47	1,56	0,16	9,84
втрак 2	фрукты		кефир	160	4,65	75	4,35	3,75	6
бед	закуска		Салат из овощей консервов	40	17,05	44	0,4	4,08	1,4
	1 блюдо		пюре из св.кнучества с картофелем	150	20,40	94,4	5,67	5,18	4,48
	2 блюдо		Пюре картофельное	110	16,90	101,2	2,3	4,8	1,2
	гарнир		Рыба, тушеная в сметанном соусе	60	13,60	58,2	5,82	3,12	3,74
	сладкое		Све фрукты в сах	150	20,55	46,8	0,7	0,2	16,8
	хлеб бел.		хлеб пшени.	40	2,40	40	2,64	0,46	14,36
	хлеб черн.								
				130	14,30	170	96	9,08	10,56
				150	1,75	45,45	0,45	0	11,4

Пашурик

Закуска творожная  
чай с молоком



Аббасов Ислам Табмгульевна ч.п  
гуперман Рилей Мухаммадгареял