

№ 09.23

7 День

Отд./корп.

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ"

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо		Омлет с сыром	210	15,0	391,26	24,99	31,8	3,45
гор.напиток		Чай с молоком	100	4,42	65,60	2,10	1,92	9,98
хлеб		Хлеб пш.	60	3,60	150,0	4,44	1,36	30,84
фрукты		Фрукты св.	100	13,90	45,04	0,4	0	9,8
закуска		Салат овощной с кв. корнем.	100	6,48	111	2,8	4,1	9,1
1 блюдо		Трассовый сельдьвареный	250	10,28	121,25	5,03	11,30	32,38
2 блюдо		Трагусы тушеная	180	21,25	156,89	4,42	5,81	24,21
гарнир		Помидоры, картофель	100/5	25,0	286,0	14,8	15,4	14,3
сладкое		Сол. мануранский	100	9,14	92,0	1,0	0,2	0,2
хлеб бел.		Хлеб пш.	80	4,80	189,50	24,5	1,8	41,02
хлеб черн.								

См. сайт *Сайт города Ч.С.*
 сайт *Сайт Мукомлягов Р.Б.*

