Школа МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" Отд./корп 5-9кл День 31.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша манная молочная жидкая	205		222,02	6,20	8,05	31,09
	гор.напиток		Какао с молоком	200		153,92	3,77	3,93	25,95
	хлеб		Хлеб пшеничный	60		150,00	4,44	1,36	30,84
Завтрак 2	фрукты		фрукты свежие	100		45,04	0,40	0,00	9,80
Обед	закуска		Салат из белокач.капусты с морк.	100		70,02	0,84	5,06	5,32
	1 блюдо		свекольник	250		104,16	1,93	6,34	10,05
	2 блюдо		Тефтели из говядины паровые	100\5		290,44	17,13	19,73	11,65
	гарнир		Рис отварной	180		270,22	4,60	6,10	48,33
	сладкое		Компот из сухофруктов	200		113,79	0,56	0,00	27,89
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	80		199,50	4,95	1,80	41,02
	хлеб черн.								