

Школа МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" с п. гринский сад Отд./корп 1 День 26.09.22

молочная диета

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Творожная запеканка с сахаром	130	19,15	164,5	4,4	7,2	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
Завтрак 2	фрукты		Ягоды	150	7,65	75	4,35	3,75	6
Обед	закуска		Салат из свежих овощей	40	17,05	44	0,4	4,08	1,4
	1 блюдо		Чай с вареньем с сахаром	150	20,40	97,4	5,67	5,18	4,78
	2 блюдо		Пюре картофельное	110	16,90	101,2	2,3	4,8	1,2
	гарнир		Рис, тушеный с овощами	60	13,60	58,2	5,82	3,12	3,74
	сладкое		Сок фруктовый	150	20,55	76,8	0,7	0,2	16,8
	хлеб бел.		Хлеб пшени.	40	2,10	40	2,64	0,16	14,36

Полдник
 Закуска творожная 130 14,30 96 9,08 10,56
 Чай с молоком 150 1,75 45,45 0,075 0 11,4



Подпись / дата / место
 Директор / место