старшая группа

ола МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" СП детский сад Отд./корп День 7

рием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
втрак	гор.блюдо		Каша молочная из пшена 4 риса	180	55,70	203,6	4,7	9,5	29,6
	гор.напиток		Чай с сахаром	180	1,90	54	0,09	0	13,59
	хлеб		Хлеб пшен.	40	2,40	71	2,28	0,24	14,78
втрак 2	фрукты								
			Кефир	180	9,20	90	5,22	4,5	7,3
бед	закуска		Салат из белок. капусты с морковью	60	21,40	81,6	0,96	4,06	6,76
	1 блюдо		Рассольник домашний со сметаной	180/5	44,40	76,5	1,4	3,1	12,2
	2 блюдо		Жаркое по-домашнему	200	55,00	344,5	17,6	13,7	15,2
	гарнир								
	сладкое		Сок фруктовый	180	8,22	78,2	0,8	0,13	17,9
	хлеб бел.		Хлеб пшен.	50	3,00	87	3,3	0,6	16,7
	хлеб черн.								
Полдник			Вареники ленивые из творога	150	30,00	174,8	11,8	7,04	15,4
			Чай с лимоном	180	13,90	54,9	0,09	0	13,68

Повар д/сада Габт Габтулзянова И.Р.

Директор Мухамадьяров Р.В.