

сладкая ерина

3 День 14.12.23

МКОУ "Нижне-Сыловская ООШ" СП детского соц

ОТД/корп

рием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо		Чай с овсянкой, кофе с молоком + ватрушка	150	17,05	164,02	5,73	7,52	23,04
	гор.напиток		чай с сахаром	150	1,25	115	0,08	0	11,25
	хлеб		хлеб пшеничный	50	3	40,5	2,28	0,24	14,16
второй завтрак	фрукты		бананы	150	17,65	45	3,9	3,37	5,4
	закуска		салат витаминный	30	18,00	41,4	0,33	3,03	3,18
обед	1 блюдо		борщ и свежий картофель со сметаной	150	16,50	58,18	1,14	3,97	4,54
	2 блюдо		пюре картофельное	110	14,50	186,57	4,57	4,18	19,8
	гарнир		пюре из отварного картофеля со сметаной	60	43,50	118	19,3	11	2,1
	сладкое		мажонг и сырорезунки	150	4,85	82,5	0,37	0	20,25
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	20	1,20	34,8	1,32	0,24	6,68
	хлеб черн.								
второй завтрак			сорта отпеченная	50	9,00	155,2	11,2	2,3	29,3
			сок фруктовый	150	6,85	48	0,5	0,1	10,1



Авторы: Д.А. Савицкий, А.А. Савицкая
 Проверено: Д.А. Савицкий