Школа МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" СП детский сад Отд./корп младшая группа 3 День 18.10.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша овсяная "геркулес" вязкая	150	17,05	164,02	5,73	7,52	23,04
	гор.напиток		Чай с сахаром	150	1,25	45	0,08	0	11,25
	хлеб		Хлеб пшен.	50	3	70,5	2,28	0,24	14,76
Завтрак 2	фрукты								
			Кефир	150	17,65	75	3,9	3,37	5,4
Обед	закуска		Салат витаминный	30	18,00	41,4	0,33	3,03	3,18
	1 блюдо		Борщ из свежей капусты со сметан.	150	16,50	58,48	1,14	3,97	4,54
	2 блюдо		Гречка отварная	110	17,50	185,57	4,57	4,18	19,8
	гарнир		Гуляш из отварного мяса с соусом	60	43,50	148	10,3	11	2,1
	сладкое		Компот из сухофруктов	150	4,85	82,5	0,34	0	20,25
	хлеб бел.		Хлеб пшен.	20	1,20	34,8	1,32	0,24	6,68
	хлеб черн.								
Полдник			Сдоба обыкновенная	50	9,00	155,2	4,2	2,3	29,3
			Сок фруктовый	150	6,85	46	0,5	0,1	10,1

Повар д/сада Габтр Габтулзянова И.Р.

Директор Муг Мухамадьяров Р.В.