

старашина Ирина

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" СПЧемской с/суд 9 День 21.08.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша рисовая мясная вчераш	180	21,90	257	5,6	5,6	35,3
	гор.напиток		Чай с сахаром	180	1,50	54	0,09	0	13,5
	хлеб		Хлеб пшени.	40	2,40	70,5	2,28	0,24	16,46
Завтрак 2	фрукты			180	9,20	90	5,22	4,5	7,2
	закуска		Салат из св. помидоров и огурцов	60	19,55	38,4	0,54	3,06	3,16
	1 блюдо		Суп картофельный с мясн. фарш	200	19,25	114,8	4,6	3,88	16,12
Обед	2 блюдо		Азу	200	37,35	305,8	14,57	13,6	20,6
	гарнир								
	сладкое		Сок фруктовый	180	24,60	78,2	0,8	0,14	17,7
	хлеб бел.		Хлеб пшени.	30	1,80	52,2	1,98	0,36	13,02
	хлеб черн.								

Масфарины из анжир. сока 180 13,80 165 7,2 5,06 22,4  
 Хлеб пшеничный 20 1,20 47 1,52 0,16 10,84  
 Чай с мянойной 180 2,10 54,9 0,09 0 13,68

Подпись



Ирина Мухоморова И.Р.