

Школа

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" сп детский сад

Отд./корп

мл.гр.

День

29.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша гречневая молочная вязкая	150		193,60	6,80	8,00	24,45
	гор.напиток		Кофейный напиток	180		71,10	26,80	2,40	14,30
	хлеб		Хлеб пшеничный	20		47,00	1,50	0,16	9,84
Завтрак 2	фрукты		Ряженка	150		75,00	3,90	3,37	5,40
Обед	закуска		Салат из свеклы отварной с растит.маслом	40		35,60	0,60	2,20	3,36
	1 блюдо		Суп крестьянский с крупой и мясом	150		72,00	13,47	5,00	8,73
	2 блюдо		Капуста тушеная	110		69,30	3,70	3,60	3,90
	гарнир		Курица отварная	60		145,70	12,10	7,80	0,34
	сладкое		Компот из сухофруктов	150		82,50	0,34	0,00	20,25
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40		69,60	2,64	0,48	13,36
	хлеб черн.								
Полдник			Печенье	30		125,10	2,25	2,90	22,30
			Фрукт яблоко	95		44,00	0,20	0,20	4,90
			Чай с сахаром	150		45,00	0,08	0,00	11,25