Школа МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" сп детский сад Отд./корп ст. гр. День 30.01.2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | | Каша молочная из пшена и риса | 180 | | 203,60 | 4,70 | 9,50 | 29,60 |
| | гор.напиток | | Чай с молоком | 180 | | 54,00 | 0,09 | 0,00 | 13,59 |
| | хлеб | | Хлеб пш. | 40 | | 71,00 | 2,28 | 0,24 | 14,78 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | Кефир | 180 | | 90,00 | 5,22 | 4,50 | 7,30 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | | 81,60 | 0,96 | 4,60 | 6,76 |
| | 1 блюдо | | Рассольник домашний | 180 | | 76,50 | 1,40 | 3,10 | 12,20 |
| | 2 блюдо | | Жаркое по домашнему | 200 | | 344,50 | 17,60 | 13,70 | 15,20 |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | сладкое | | Сок фруктовый | 180 | | 78,20 | 0,80 | 0,13 | 17,90 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пш. | 50 | | 87,00 | 3,30 | 0,60 | 16,70 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Полдник | | | Вареники ленивые из творога | 150 | | 174,80 | 11,80 | 7,04 | 15,40 |
| | | | Чай с лимоном | 180 | | 54,90 | 0,09 | 0,00 | 13,68 |
| | | | | | | | | | |