

Школа

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" сп детский сад

Отд./корп

мл.гр.

День

31.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша манная молочная жидкая	150		164,40	5,20	5,30	27,20
	гор.напиток		Чай с лимоном	160		45,75	0,08	0,00	16,40
	хлеб		Хлеб пш.	40		70,50	2,28	0,24	15,80
Завтрак 2	фрукты		фрукт банан	100		96,00	1,50	0,50	21,00
Обед	закуска		Салат витаминный	40		55,20	0,49	3,50	6,70
	1 блюдо		Суп-лапша домашняя с курой	150		66,60	4,90	5,70	9,40
	2 блюдо								
	гарнир		Голубцы ленивые	160		187,50	10,20	7,96	5,80
	сладкое		Компот из апельсинов с яблоками	150		69,70	0,34	0,15	16,60
	хлеб бел.		Хлеб пш.	30		52,20	1,98	0,36	12,02
	хлеб черн.								
Полдник			Омлет натуральный	130		106,00	11,20	15,40	3,40
			Батон нарезной	20		52,40	1,50	0,58	11,28
			Ряженка	150		75,00	4,35	3,75	7,00