

старшая группа

10 День

13.04.23

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" СП Детский сад		Отд./корп		Цена		Калорийность		Белки		Жиры		Углеводы	
Трием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы				
автрак	гор.блюдо		Суп молочный с макар. крупными	200	18,75	146	5,7	5,2	22,9				
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	7,20	79	3,2	2,7	16,9				
	хлеб		Хлеб пшени.	40	2,40	71	2,28	0,24	14,76				
завтрак 2	фрукты		Яблоки	180	11,90	90	5,22	4,5	7,2				
	закуска		Салат овощной	60	15,10	78	0,78	6,48	6,09				
Обед	1 блюдо		Свекольник со сметаной и мясом	200	14,30	134,2	4,18	4,3	12,8				
	2 блюдо		Плов с мясом и рисом	200	24,50	341,9	12,1	12	32,8				
	гарнир		Картофель отварной с маслом	180	16,75	83	0,45	0,18	19,9				
	сладкое		Хлеб пшени.	40	2,40	69,6	2,64	0,46	13,36				
	хлеб черн.												

Сырники из творога - 150 35,50 204,5 0,45 0,18 19,9
 Чай с сахаром - 180 3,00 54 2,64 0,46 13,36

Полдник

Плов с мяса табул Таб мукушевса и.р
 супектор РМШ Мухомовых