Школа МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" сп детский сад Отд./корп младшая группа 1 День 18.05.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша кукурузная рассыпчатая	130	19,15	164,5	44	7,2	37,6
	гор.напиток		Чай с сахаром	180	1,50	45	0,08	0	13,5
	хлеб		Хлеб пшен.	20	1,20	47	1,56	0,16	9,84
Завтрак 2	фрукты								
			Кефир	150	7,65	75	4,35	3,75	6
Обед	закуска		Салат из свежих помидоров	40	17,05	44	0,4	4,08	1,4
	1 блюдо		Щи из св. капусты с картофелем	150	20,40	97,4	5,67	5,18	4,78
	2 блюдо		Пюре картофельное	110	16,90	101,2	2,3	4,8	12
	гарнир		Рыба, тушенная в сметанном соусе	60	13,60	58,2	5,82	3,12	3,74
	сладкое		Сок фруктовый	150	20,55	76,8	0,7	0,2	16,8
	хлеб бел.		Хлеб пшен.	40	2,40	70	2,64	0,46	14,36
	хлеб черн.								
Полдник			Запеканка творожная	130	14,30	170	96	9,08	10,56
			Чай с лимоном	150	1,75	45,75	0,075	0	11,4

Повар д/сада Габт Габтуизенова И.Р

Дир. школы Р.Мур Мухамадьяров