Школа МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" СП детский сад Отд./корп старшая группа 4 День 23.05.23

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | | Каша пшенная молочная вязкая | 180 | 12,05 | 222 | 7,8 | 11,5 | 35,5 |
| | гор.напиток | | Чай с сахаром | 180 | 1,50 | 54 | 0,09 | 0 | 15,5 |
| | хлеб | | Хлеб пшен. | 40 | 2,40 | 70,5 | 2,28 | 0,24 | 14,76 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | Вепенка | 180 | 11,80 | 90 | 5,22 | 4,5 | 7,2 |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | Салат из свежих помидоров | 60 | 8,85 | 66 | 0,6 | 6,12 | 4,1 |
| | 1 блюдо | | Суп картофельный с макар. издел. | 200 | 7,60 | 181,5 | 10,06 | 9,88 | 15,12 |
| | 2 блюдо | | Плов из отварной говядины | 200 | 30,10 | 352 | 9,07 | 8,9 | 25,6 |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | сладкое | | Компот из апельсинов с яблоками | 180 | 16,75 | 83 | 0,45 | 0,18 | 19,9 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшен. | 40 | 2,40 | 70,5 | 2,28 | 0,24 | 14,76 |
| | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Полдник | | | Фрукт апельсин | 100 | 18,50 | 32,3 | 0,6 | 0,15 | 6,07 |
| | | | Блинчики | 60 | 12,90 | 154,66 | 4,44 | 7,33 | 19,72 |
| | | | Чай с сахаром | 180 | 1,50 | 54 | 0,09 | 0 | 15,5 |

Повар д/сада Габтуцунова И.Р.

Дир шк. Р.Мух Мухамадьяров