старшая группа

Школа МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" СП детский сад Отд./корп 1 День 10.10.22г

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша кукурузная рассыпчатая	180	20,10	253,08	4,9	6,14	42,07
	гор.напиток		Чай с сахаром	180	1,50	54	0,09	0	13,5
	хлеб		Хлеб пшен.	30	1,80	70,05	2,28	0,24	16,76
Завтрак 2	фрукты								
			Кефир	180	9,20	90	5,22	4,5	7,2
Обед	закуска		Салат из свежих помидоров	60	18,85	66	0,6	4,12	4,1
	1 блюдо		Щи из св. капусты с картофелем	200	23,60	157,46	8,31	8,66	9,06
	2 блюдо		Пюре картофельное	130	20,00	110,4	2,5	4,2	15,08
	гарнир		Рыба, тушенная в сметанном соусе	80	18,10	77,6	7,76	3,16	3,32
	сладкое		Сок фруктовый	180	24,60	69	0,75	0,15	15,15
	хлеб бел.		Хлеб пшен.	50	3,00	87	3,3	0,6	16,7
	хлеб черн.								
Полдник			Запеканка творожная	150	16,40	212,5	12	10,6	13,95
			Чай с лимоном	200	2,30	61	0,1	0	15,2

Повар д/сада Габт Габтулузянова И.Р

Директор Мухамадьяров Р.В.