

ежедневная диета

4 День

10.11.22

Отд./корп

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" СП Детский сад

Школа

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Чаща молочная молочная везая	130	18,40	140,7	5,67	8,36	24,13
	гор.напиток		Чай с сахаром	180	1,50	54,3	0,09	0	13,5
	хлеб		Хлеб пшени.	40	2,40	70,5	2,28	0,14	14,46
Завтрак 2	фрукты								
			Апельсин	150	19,90	75	4,35	3,75	6
Обед	закуска		Салат из свежих овощей	40	17,05	44	0,4	4,08	1,4
	1 блюдо		Суп картофельный с маслом. чш.	150	15,40	129,05	6,87	6,93	9,84
	2 блюдо		Рисовый суп с овощами	160	24,10	204,6	7,56	7,1	19,6
	гарнир								
	сладкое		Пирожок с яблоками	150	13,00	69,45	0,34	0,15	16,65
хлеб бел.		Хлеб пшени.	30	1,80	52,2	1,98	0,36	19,02	
хлеб черн.									

Получил

Брунет Алексей
Бессенский
Чай с сахаром

95 17,60 40,85 0,45 0,1 4,05
40 8,60 104,5 3 4,95 11,9
150 12,5 45 0,08 0 14,5



Получил / Р. В. Мухоморова
Дир. шк. Р. В. Мухоморова