

медицинская диета

7 День - 13.12.22

Отд./корп

МКОУ "Нижне-Сыловская ООШ" СП детский сад

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо		Каша манная у нежирном масле	150	28,90	151,3	3,95	8,25	21,8
	гор.напиток		чай с сахаром	180	1,50	54	0,09	0	13,59
	хлеб		хлеб пшени.	20	1,20	49,5	2,28	0,24	16,46
завтрак 2	фрукты		Яблоки	150	7,65	75	3,9	3,34	5,4
	закуска		Салат из овощей с майонезом	40	11,10	54,4	0,42	4,5	6,3
обед	1 блюдо		Пюре картофельное с сосиской	150	28,50	65,9	1,3	3,65	11,85
	2 блюдо		картофель запеченный	160	25,30	245,6	12,1	8,5	10,9
	гарнир		Сок томатный	150	6,85	46	0,5	0,1	11,1
	сладкое		хлеб бел.	30	1,80	52,2	1,98	0,36	13,02
	хлеб черн.								

Вареный картофель у картофеля  
Чай с лимонным

130 16,30 230,4 9,2 4,5 13,9  
150 1,50 46,45 0,4 0 12,4

Полдник



Директор / И.В. Сухомлинов