

старшая сестра

День 11.12.22

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" СП Детский сад

Отд./корп

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
звтрак	гор.блюдо		Тайса манная молочная сладкая	180	15,00	193,8	5,58	6,7	31,8
	гор.напиток		Чай с лимонам	180	1,50	54,9	0,09	0	14,7
	хлеб		Хлеб пшени.	40	2,40	72	2,2	0,2	14,8
звтрак 2	фрукты		Банан	100	13,50	96	1,5	0,5	21
	закуска		Салат витаминный	60	21,00	82,8	0,66	6,06	7,38
обед	1 блюдо		Суп - манная каша с фрукт	200	22,85	136,1	6,6	7,5	15,3
	2 блюдо		Закуска лимонная	200	24,05	270	12,7	12,4	8
	гарнир		Компот витаминный с лимон.	180	16,75	83	0,45	0,18	21,9
	сладкое		Хлеб пшени.	40	2,40	69,6	2,64	0,46	13,36
	хлеб бел.								
хлеб черн.									

Овощи картофельный

Помидор свежий

Томат

150	13,00	127,2	6,7	10,4	3,9
30	1,90	78,6	2,2	0,8	18,3
200	13,20	100	4,3	3,7	7

Полдник



Полдник 9/сеза салат

Дир. школы Рубин / Р.В. Мухоморова