Школа МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" СП детский сад Отд./корп [illegible] 8 День 15.02.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша манная молочная жидкая	150	19,00	164,4	5,2	5,3	27,2
	гор.напиток		Чай с лимоном	160	1,30	45,75	0,075	0	12,4
	хлеб		Хлеб пшен.	40	2,40	70,50	2,28	0,24	15,8
Завтрак 2	фрукты		Банан	100	13,50	96	1,5	0,5	21
Обед	закуска		Салат витаминный	40	10,00	55,20	0,49	3,5	6,7
	1 блюдо		Суп-лапша домашняя с курой	150	29,60	66,6	4,9	5,7	9,4
	2 блюдо		Голубцы ленивые	160	31,00	187,5	10,2	7,96	5,8
	гарнир								
	сладкое		Компот из апельсинов с яблок.	150	13,00	69,7	0,34	0,15	16,6
	хлеб бел.		Хлеб пшен.	30	1,80	52,2	1,98	0,36	12,02
	хлеб черн.								
Полдник			Омлет натуральный	130	12,00	106	11,2	15,4	3,4
			Батон нарезной	20	1,50	52,4	1,5	0,58	11,28
			Ряженка	150	9,90	75	4,35	3,75	7

Повар д/сада Габтр Габтульзянова И.Р.

Дир. шк. РМур /Р.В. Мухамадьяров