

Старшая группа

День 15.02.23

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" СР Джамбулская обл. Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Чай с малиной	180	13,00	193,8	5,58	6,7	31,8
	гор.напиток		Чай с лимоном	180	1,50	54,9	0,09	0	14,7
	хлеб		Хлеб пшени.	40	2,40	72	2,3	0,2	14,8
Завтрак 2	фрукты		Банан	100	13,50	96	1,5	0,5	21
Обед	закуска		Салат витаминный	60	21,00	82,8	0,66	6,06	7,38
	1 блюдо		Суп - манная каша с овощ.	200	22,85	136,1	6,6	7,5	15,3
	2 блюдо		Запеканка мясная	200	24,05	270	12,4	12,4	8
	гарнир		Жареный картофель с овощ.	180	10,85	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 замороженные
Манна не-рафинированная
Рисовая

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



Товар з/сече Ташкент Ташмухаммадов Ч.Р.
Дир. шк. Жолмур / Р.В. Мухаммадиев