

массажная форма

7 День 15.11.22

ОТД./корп

Цена

Выход, г

Калорийность

Белки

Жиры

Углеводы

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" СП детского сада

рием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
втрак	гор.блюдо		Каша манная у пшена ч/рса	150	28,90	154,3	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	70,5	2,18	0,24	16,46
втрак 2	фрукты		Яблочко	150	7,65	75	3,9	3,37	54
	закуска		Салат у белок. бананы смороканы	40	11,10	54,4	0,72	4,5	6,3
бед	1 блюдо		Овощной суп домашний со сметан.	150	28,50	65,9	1,3	3,65	11,85
	2 блюдо		картофель - запеченный	180	25,30	275,6	12,1	8,5	10,9
	гарнир		Сок фруктовый	150	0,85	46	0,5	0,1	11,1
	сладкое		хлеб бел.	30	1,80	52,2	1,98	0,36	13,02
	хлеб черн.								

Получила

Варвара Михайловна утворова
Чай с лимоном

130 16,30 230,7 9,2 7,5 13,9
150 1,50 46,45 0,4 0 12,4



Людмила
Дир. МК. Волну / Р. В. Мухоморова