

старшая группа

14.01.23

7 День

Отд./корп

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" СП дет-ской сад

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-----------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | | Тайма маюшая и пшено и риса | 180 | 25,40 | 203,6 | 4,7 | 9,5 | 29,6 |
| | гор.напиток | | чай с сахаром | 180 | 1,90 | 54 | 0,09 | 0 | 13,59 |
| | хлеб | | хлеб пшени. | 40 | 2,40 | 77 | 2,28 | 0,24 | 14,48 |
| Завтрак 2 | фрукты | | Яблочки | 180 | 9,20 | 90 | 5,22 | 4,5 | 4,3 |
| | закуска | | Салат из овощей с морковью | 60 | 16,65 | 81,6 | 0,96 | 4,06 | 6,76 |
| Обед | 1 блюдо | | Пассированный картофель | 180 | 34,20 | 46,5 | 1,4 | 3,1 | 12,2 |
| | 2 блюдо | | картофель по-домашнему | 200 | 31,60 | 344,5 | 14,6 | 13,7 | 15,2 |
| | гарнир | | Сос. картофельный | 180 | 8,22 | 78,2 | 0,8 | 0,13 | 14,9 |
| | сладкое | | хлеб пшени. | 50 | 3,00 | 84 | 3,3 | 0,6 | 16,7 |

Полдник

Вареники сенильные утворога 150 18,80
Чай с сенилками 180 1,80

11,8 144,8 7,04 15,4
0,09 54,9 0 13,68



Повар г/сага Татия Сабмукушева ч.р.
Дир. инк. Роллер Мухаммадиев