

старшая группа

День № 28.12.22

Школа МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" СП "детский сад" Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо		Вареная манная каша	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-манна-гречневая с рыбой	200	22,85	136,1	6,6	7,5	15,3
	2 блюдо		Закусочка лимонная	200	24,05	270	12,4	12,4	8
	гарнир								
	сладкое		Компот из яблок с себелем.	180	16,75	83	0,45	0,18	21,9
	хлеб бел.		Хлеб пшени.	40	2,40	69,6	2,64	0,46	13,36
	хлеб черн.								

Овощи натертые
 Фарш на/рыбной
 Зелень

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



Добав г/соя 1шт
 Прокваша 1шт
 Мука пшеничная 1шт
 Сахар 1шт
 Масло сливочное 1шт