старшая группа

Школа МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" СП детский сад Отд./корп 7 День 29.11.22

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша молочная из пшена и риса	180	35,70	203,6	4,7	9,5	29,6
	гор.напиток		Чай с сахаром	180	1,90	54	0,09	0	13,59
	хлеб		Хлеб пшен.	40	2,40	71	2,28	0,24	14,78
Завтрак 2	фрукты								
			Кефир	180	9,20	90	5,22	4,5	7,3
Обед	закуска		Салат из белок. капусты с морковью	60	16,65	81,6	0,96	4,06	6,76
	1 блюдо		Рассольник домашний со сметан	180	34,20	76,5	1,4	3,1	12,2
	2 блюдо		жаркое по-домашнему	200	31,60	344,5	17,6	13,7	15,2
	гарнир								
	сладкое		Сок фруктовый	180	8,22	78,2	0,8	0,13	17,9
	хлеб бел.		Хлеб пшен.	50	3,00	87	3,3	0,6	16,7
	хлеб черн.								
Полдник			Вареники ленивые из творога	150	18,80	174,8	11,8	7,04	15,4
			Чай с лимоном	180	1,80	54,9	0,09	0	13,68

Повар д/сада Габтр Габтуцзянова И.Р.
дир. шк. РМУ /Р.В. Мухамадьяров