

Старшая группа

9 День

03.11.22

Школа	МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" СП Детской СШ		Отд./корп	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Прием пищи	Завтрак	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
				Раздел	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
				гор.блюдо	21,90	251	5,6	8,6	35,3
гор.напиток	1,50	54	0,09	0	13,5				
хлеб	2,40	40,5	2,28	0,24	19,46				
Завтрак 2			Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
				Раздел	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
				фрукты	9,20	90	5,22	4,5	7,2
Обед			Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
				закуска	19,53	38,4	0,54	3,06	3,10
				1 блюдо	19,25	114,8	4,6	3,88	15,12
				2 блюдо	37,35	305,8	14,57	13,6	20,6
				гарнир					
				сладкое	24,60	78,2	0,8	0,14	14,1
				хлеб бел.	1,80	52,2	1,98	0,36	13,02
хлеб черн.									

Макароны ур. овальн. с соусом 180 13,80 165 7,2 5,06 22,4
 Хлеб пшеничный 20 1,20 47 1,52 0,18 10,84
 Чай с сахаром 180 2,10 549 0,09 0 13,68

Полдник

Апельсин/сара 1шт 1шт 1шт 1шт
 Дир. шк. Полур П.В. Мухоморова

