Школа МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" СП детский сад Отд./корп младшая группа 4 День 09.02.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша пшенная молочная вязкая	130	18,70	175,7	5,67	8,36	24,13
	гор.напиток		Чай с сахаром	180	1,50	54,3	0,09	0	13,5
	хлеб		Хлеб пшен.	40	2,40	70,5	2,28	0,24	14,76
Завтрак 2.	фрукты								
			Ряженка	150	19,90	75	4,35	3,75	6
Обед	закуска		Салат из свежих помидоров	40	17,05	44	0,4	4,08	1,4
	1 блюдо		Суп картофельный с макар. изд.	150	15,70	129,05	6,87	6,93	9,84
	2 блюдо		Плов из отварной говядины	160	24,10	204,6	7,56	7,4	19,6
	гарнир								
	сладкое		Компот из апельсинов с яблоками	150	13,00	69,75	0,34	0,15	16,65
	хлеб бел.		Хлеб пшен.	30	1,80	52,2	1,98	0,36	10,02
	хлеб черн.								
Полдник			Фрукт апельсин	95	17,60	40,85	0,45	0,1	4,05
			Блинчики	40	8,60	104,5	3	4,95	11,9
			Чай с сахаром	150	1,25	45	0,08	0	11,25

Повар д/сада Габт/ Габтулзянова И.Р

Дир. шк. РМуг / Р.В. Мухамадьяров