младшая группа

Школа МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" СП детский сад Отд./корп 4 День 09.0223

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша пшенная молочная вязкая	130	18,10	175,7	5,67	8,36	24,13
	гор.напиток		Чай с сахаром	180	1,30	54,3	0,09	0	13,5
	хлеб		Хлеб пшен.	40	2,40	70,5	2,28	0,44	14,76
Завтрак 2.	фрукты								
			Вареника	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	209,6	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	9,36	10,02
	хлеб черн.								

Полдник

Фрукт апельсин	95	17,60	40,85	0,45	0,1	4,05
Печенье	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 Габтуллина Г.Р

Дир. шк. РМЦ /Р.В. Мухамадьяров