

анализы жира

3 День

9.11.22

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" СП детского сада

Отд./корп

Школа

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Жареная овсяная каша с маслом и сахаром	180	10,40	205,5	6,4	8,4	27,9
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	1,40	54	0,09	0	14,5
	хлеб		Хлеб пшени.	40	2,40	71	2,28	0,24	14,46
Завтрак 2.	фрукты								
			Ягоды	180	9,20	90	5,22	4,5	7,2
Обед	закуска		Салат витаминный	60	16,00	82,8	9,66	6,00	6,36
	1 блюдо		Пюре из свеклы с картофелем	180	14,40	56,3	1,18	3,4	7,04
	2 блюдо		Пюре картофельное	130	8,45	168,7	5,7	5,2	25,7
	гарнир		Тушеный картофель с мясом	70	58,00	148,5	19,3	11	3,1
	сладкое		Магазинный сырочек	180	5,40	89	0,45	0	24,3
	хлеб бел.		Хлеб пшени.	40	2,40	69,6	2,64	0,46	13,36

Средн. обмененная
Средн. жировой

80 10,80 243 6,6 3,64 47,8
180 8,20 78,2 0,8 0,14 17,1

Подпись



Подпись / П.В. Мускатов