

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" Отд./корп 10 День 10.01.23

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|----------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| звтрак | гор.блюдо | | Творог молочная пшенная | 205 | 9,40 | 224,16 | 6,09 | 4,27 | 39,29 |
| | гор.напиток | | Творог с молоком | 200 | 5,39 | 185,71 | 4,85 | 5,04 | 25,0 |
| | хлеб | | Хлеб пш. | 60 | 3,60 | 150,00 | 4,44 | 1,36 | 30,84 |
| звтрак 2 | фрукты | | Фрукты св. | 100 | 13,50 | 45,04 | 0,7 | 0 | 9,8 |
| | закуска | | Салат из свежих овощей. | 100 | 4,65 | 89,0 | 1,5 | 5,5 | 8,4 |
| бед | 1 блюдо | | Щи из св. капусты с карто. | 250 | 9,10 | 107,83 | 2,09 | 6,33 | 10,64 |
| | 2 блюдо | | Дыня вареная отв. | 180 | 6,70 | 253,31 | 6,6 | 6,35 | 42,39 |
| | гарнир | | Картофельки из отв. карто. | 100/15 | 43,20 | 187,0 | 14,20 | 13,26 | 6,8 |
| | сладкое | | Сок мануфактурный | 200 | 9,14 | 92,0 | 1,0 | 0,2 | 0,2 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пш. | 80 | 4,80 | 189,50 | 4,95 | 1,80 | 44,02 |
| хлеб черн. | | | | | | | | | |



зав. см. Кайт Кайгородо-
 групп. учк. Руден Мухоморова