

Школа МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" Отд./корп 8 День 14.12.22

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                      | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|-------------|--------|----------------------------|----------|-------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   |        | Дрожжи творог. паровой     | 200      | 20,0  | 362,0        | 20,9  | 16,3  | 33,0     |
|            | гор.напиток |        | Кефирный напиток с молоком | 200      | 9,52  | 79,0         | 3,2   | 2,4   | 15,9     |
|            | хлеб        |        | Хлеб пш.                   | 60       | 4,80  | 150,0        | 4,44  | 1,36  | 30,84    |
| Завтрак 2  | фрукты      |        | Фрукты св.                 | 100      | 13,50 | 45,04        | 0,4   | 0     | 9,8      |
| Обед       | закуска     |        | Салат морковный            | 100      | 6,83  | 136,80       | 1,14  | 10,08 | 10,38    |
|            | 1 блюдо     |        | Суп - каша гречневая       | 250      | 11,0  | 109,38       | 2,45  | 4,89  | 13,91    |
|            | 2 блюдо     |        | Картофельные пюре          | 180      | 16,20 | 192,54       | 3,83  | 4,24  | 24,99    |
|            | гарнир      |        | Рисовый гарнир             | 100/5    | 35,0  | 151,88       | 9,38  | 9,54  | 4,05     |
|            | сладкое     |        | Пюре из кураги             | 200      | 9,08  | 91,98        | 0,33  | 0     | 22,66    |
|            | хлеб бел.   |        | Хлеб пш.                   | 80       | 4,80  | 199,50       | 4,95  | 1,80  | 41,02    |

гав. ем. Каша пш. гарнир

Директор: Дельга / Р. В. Мухоморова

