Школа МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" Отд./корп 5-9кл День 30.01.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша "Дружба"на молоке	205		241,11	6,55	8,33	35,09
	гор.напиток		Чай с сахаром	200		48,64	0,12	0,00	12,04
	хлеб		Хлеб пшеничный	80		199,50	4,95	1,80	41,02
Завтрак 2	фрукты		фрукты свежие	100		45,04	0,40	0,00	9,80
Обед	закуска		салат из белок капусты с морковью	100		70,02	0,84	5,06	5,32
	1 блюдо		Суп картофельный с мясными фрикадельками	250\25		175,10	9,76	6,82	19,01
	2 блюдо		Рыба жареная	100\5		157,00	13,57	11,67	3,49
	гарнир		Картофельное пюре	180		192,55	3,83	7,27	28,00
	сладкое		сок натуральный	200		92,00	1,00	0,20	0,20
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	80		199,50	4,95	1,80	41,02
	хлеб черн.								