

Школа МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ" Отд./корп 5 День 21.09.22

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Мама зруньба	205	4,59	241,11	6,55	8,33	35,09
	гор.напиток		Чай с сахаром.	200	1,92	48,64	0,12	0	12,04
	хлеб		Хлеб пш.	80	4,80	199,50	4,95	1,8	41,02
Завтрак 2	фрукты		Фрукты св.	100	14,50	45,04	0,4	0	9,80
	закуска								
Обед	1 блюдо		Салат из брок. капуста с морк.	100	4,52	70,02	0,84	5,06	5,32
	2 блюдо		Суп карто. с мясом. фрикадель.	250/25	22,0	175,10	9,46	6,82	19,01
	гарнир		Картофельное пюре	180	16,20	192,55	3,83	4,24	28,0
	сладкое		Жидк. маршмэллоу	100/5	26,65	154,0	13,54	11,64	3,49
	хлеб бел.		Соль маршмэллоу	200	9,14	92,0	1,0	0,2	0,2
	хлеб черн.		Хлеб пш.	80	4,80	199,50	4,95	1,8	41,02

gov. sm Райф Райсарола Ч. Т.
 2020 ngr Рдугу - Мухамадмурод С.Б.

