

кола

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ"

Отд./корп

День

8.01.23

рием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
втрак	гор.блюдо		Пудинг творож. каровой	200	20,0	361,0	20,9	16,3	33,0
	гор.напиток		Кофейный напиток с молоком	200	9,52	49,0	3,2	2,4	15,9
	хлеб		Хлеб пш.	60	4,80	150,0	4,44	1,36	30,84
втрак 2	фрукты		Фрукты с.	100	13,50	45,04	0,4	0	9,8
бед	закуска		Салат морковный	100	6,83	186,80	1,14	10,08	10,38
	1 блюдо		Суп - каша гречневая	250	11,0	109,38	2,45	4,89	13,91
	2 блюдо		Паротомленое мясо	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		Помидор из курама	200	9,08	91,98	0,33	0	22,66
	хлеб бел.		Хлеб пш.	80	4,80	199,50	4,95	1,80	44,02
хлеб черн.									



гав. ем. Каша Курама
 суп. мк. - Рису с Курама