

Школа	№69			Отд./корп		День	19.09.22		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуска		Бутерброд с сыром (хл. пш батон н)	38		116,8	5,82	5,82	10,23
Завтрак	Блюда из мяса кур		Плов из куриного филе (овощи п/ф)	137		294,36	12,85	12,12	33,67
Завтрак	Третьи блюда		Чай яблочно-клубничный	256		70,09	0,1	0,08	17,06
Завтрак	Кондитерские изделия		Печенье "Плазма" витаминизированное, 50гр	50					
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	26		52	1,72	0,29	10,66
					80,00	533,25	20,49	18,31	71,62
Завтрак	Салаты и закуска		Открытый сэндвич (батон, томат, сыр)	50		110,52	4,83	4,08	13,47
Завтрак	Блюда из яиц, творога		Каша кукурузная молочная жидкая с маслом	200		227,17	5,64	3,24	42,92
Завтрак	Третьи блюда		Какао-напиток молочный с витамином	200		101,1	3,52	2,95	14,98
Завтрак	Напитки (каждому)		Йогурт со злаками черникой питьевой 100гр	100					
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	16		32	1,06	0,18	6,56
					80,00	470,79	15,05	10,45	77,93