

Школа	№69			Отд./корп		День	15.09.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Салат Витаминный из свежей капусты, морковь с маслом п/ф	80		61,05	1,3	4,04	4,78
Завтрак	Блюда из мяса		Плов из говядины п/ф	150		455,11	18,78	25,07	38,86
Завтрак	Третьи блюда		Напиток из сухофруктов	200		69,04	0,83	0,05	16,14
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	17		51,32	1,39	0,65	9,74
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт яблоко свежее	110		51,7	0,44	0,44	10,78
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	18		36	1,19	0,2	7,38
				610		724,22	23,93	30,45	87,68
Обед	Салаты и закуски		Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы)	80		14	0,72	0,12	2,28
Обед	Первые блюда		Рассольник "Ленинградский" с говядиной со сметаной п/ф	188		150,78	6,45	8,02	13,05
Обед	Блюда из мяса кур		Котлета из мяса птицы п/ф	90		112,81	11,36	3,91	11,98
Обед	Гарниры		Овощное рагу п/ф	165		103,84	3,12	0,51	21,47
Обед	Третьи блюда		Кисель из смородины	200		96,97	0,21	0,08	23,47
Обед	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	18		36	1,19	0,2	7,38
Обед	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	17		51,32	1,39	0,65	9,74
				870	138,40	565,72	24,44	13,49	89,37
Полдник	Напитки (каждому)		Молочный коктейль (ваниль) 200мл	200					
Полдник	Выпечка		Рогалик слоеный со сгущенным молоком(Пекарский цех)	70		291,39	4,98	15,09	34
Полдник	Фрукты /каждому/		Фрукт нектарин свежий	85					
				370		291,39	4,98	15,09	34