

Школа	№69			Отд./корп		День	26.09.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Масло сливочное /порционно/	10		66,2	0,1	7,25	0,14
Завтрак	Блюда из мяса кур		Наггетсы куриные хрустящие	90		203,3	9	11,39	16,21
Завтрак	Гарниры		Овощи припущенные	160		126,46	2,88	3,62	20,38
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый из шиповника	200		77,36	0,54	0,22	15,71
Завтрак	Напитки (каждому)		Йогурт груша+злаки+семена льна питьевой уп 100гр	100		74	2,8	2,5	11
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	17		51,32	1,39	0,65	9,74
Завтрак	Хлеб		пшенич.витамин.	18		36	1,19	0,2	7,38
				630		634,64	17,9	25,83	80,56
Завтрак	Салаты и закуски		Морковные палочки свежие 80гр	80		28	1,04	0,08	5,52
Завтрак	Блюда из рыбы		Тефтели мясные (говядина, свинина) п/ф	90		204,56	11,21	12,5	11,6
Завтрак	Соусы		Соус брусничный (для тефтелей)	20		24,01	0,12	0,09	5,43
Завтрак	Гарниры		Пюре картофельное п/ф	160		154,34	3,52	5,05	23,59
Завтрак	Третьи блюда		Чай без сахара	200		1,2			0,3
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	21		63,4	1,72	0,8	12,03
Завтрак	Хлеб		пшенич.витамин.	19		38	1,25	0,21	7,79
				620		513,51	18,86	18,73	66,26