

Школа	№69			Отд./корп		День	18.09.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Масло сладко-сливочное 10 гр Сыробогатов	10					
Завтрак	Салаты и закуски		Тост с сыром Гауда	31,5		83,19	4,46	3,59	12,41
Завтрак	круп		Каша пшенная молочная с бананом	216		335,52	9,88	10,07	50,88
Завтрак	Третьи блюда		Какао с молоком с вит.13	200		91,17	4,02	3,28	11,21
Завтрак	Сладкое блюдо /каждому/		Мороженое молочное ванильное с клубникой и пребиотиком 55 гр	55		180	3,9	6,5	25,1
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	26		63,18	1,92	0,6	12,35
				456,5		753,06	24,18	24,04	111,95
Завтрак	Блюда из мяса кур		Наггетсы куриные хрустящие	90		203,3	9	11,39	16,21
Завтрак	Гарниры		Макароны в томатном соусе	150		197,24	5,08	4,48	33,8
Завтрак	Третьи блюда		Чай яблочно-брусничный	200		28,6	0,06	0,05	6,89
Завтрак	Кондитерские изделия		Печенье "Плазма" витаминизированное, 50гр	50		204	6,25	4	29
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	20		48,6	1,48	0,46	9,5
Завтрак	Хлеб		Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	23		46,46	1,52	0,3	10,35
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт слива свежая	100		46	0,7	0,28	10,02
				650		774,2	24,09	20,96	115,77