

Школа	№69			Отд./корп		День	27.09.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Сыр плавленый с зеленью "Дружба"	16,5		40	1,44	3,2	1,44
Завтрак	Салаты и закуски		Морковные палочки свежие 80гр	80		28	1,04	0,08	5,52
Завтрак	Блюда из мяса		Печень, тушеная в соусе с овощами /ов.п/ф/	100		127,77	13,68	5,25	6,25
Завтрак	Гарниры		Картофельные шарики запеченные п/ф	150		294,88	5,63	9,88	77,65
Завтрак	Третьи блюда		Чай без сахара	200		1,2			0,3
Завтрак	Хлеб		Батон нарезной йодированный	26					
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	25		60,75	1,85	0,58	11,88
				606,5		552,6	23,64	18,99	103,04
Завтрак	Салаты и закуски		Масло сладко-сливочное 10 гр Сырбогатов	10					
Завтрак	Блюда из яиц, творога		Запеканка из творога*	150		294,17	21,12	15,38	23,03
Завтрак	Третьи блюда		Чай яблочно-вишневый	200		28,9	0,06	0,03	7,01
Завтрак	Напитки (каждому)		Сок яблочно-шиповниковый д/п "Сады Придонья" 125 мл	125		56,25			13,75
Завтрак	Сладкое блюдо /каждому/		Джем "Махеев" груша и банан	30		408			102
Завтрак	Хлеб		Батон нарезной йодированный	29					
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	20		48,6	1,48	0,46	9,5
				585		835,92	22,66	15,87	155,29
Обед	Салаты и закуски		Морковные палочки свежие 80гр	80		28	1,04	0,08	5,52
Обед	Первые блюда		Уха по-ростовски с зеленью (минтай ов. п/ф)	214		116,63	9,69	3,72	10,91
Обед	Блюда из мяса кур		Макароны в сливочном соусе с курицей п/ф	150		141,64	10,01	9,91	3,21
Обед	Третьи блюда		смородиновый	200		43,25	0,21	0,11	9,92
Обед	Хлеб		Батон нарезной йодированный	20					
Обед	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	19		46,17	1,41	0,44	9,03
				740	138,40	375,69	22,36	14,26	38,59

Полдник	Третьи блюда		Кисель витаминизированный	200		95			23,5
Полдник	Выпечка		Печенье "Мария" 50гр	50		480	5,5	24	61
Полдник	Фрукты /каждому/		Фрукт банан свежий	201		192,96	3,02	1,01	43,22
				500		767,96	8,52	25,01	127,72