

Школа	№69			Отд./корп		День	03.10.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салатный микс		Огурцы свежие с зеленью	80		9,07	0,57	0,08	1,57
Завтрак	Блюда из мяса		Тефтели мясные (говядина, свинина) п/ф	90		192,18	11,21	11,11	11,58
Завтрак	Гарниры		Пюре картофельное п/ф	150		144,69	3,3	4,73	22,12
Завтрак	Третьи блюда		Чай чёрный	200		0,01			
Завтрак	Напитки (каждому)		Йогурт персик+манго питьевой уп 100гр	100		74	2,8	2,5	11
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	26		70,2	2,21	1,95	11,7
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	20		48,6	1,48	0,46	9,5
				700		538,75	21,57	20,83	67,47
Завтрак	Салаты и закуски		Масло сладко-сливочное инд.уп.10 гр Сыробогагов	10					
Завтрак	круп		Каша молочная "Дружба" с маслом	219		234,74	6,94	8,53	32,3
Завтрак	Третьи блюда		Цикорий с молоком*	200		86,74	3,06	2,5	12,79
Завтрак	Напитки (каждому)		Йогурт яблоко -тархун питьевой уп 100гр	100		74	2,8	2,5	11
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	20		54	1,7	1,5	9
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт банан свежий	220		211,2	3,3	1,1	47,3
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	17		41,31	1,26	0,39	8,08
				820		701,99	19,06	16,52	120,47