

Школа	№69 (второй корпус)			Отд./корп		День	15.11.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Масло сладко-сливочное инд.уп.10 гр Сыробогагов	10					
Завтрак	Блюда из яиц, творога		Запеканка из творога с сухофруктами и овсяным штрейзелем	150		404,99	22,48	18,75	41,81
Завтрак	Соусы		гр	14					
Завтрак	блюда		Чай с ягодно-яблочной смесью	200		28,35	0,1	0,04	6,72
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	13		31,59	0,96	0,3	6,18
Завтрак	Хлеб		витамин.	17		51,32	1,39	0,65	9,74
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт мандарин свежий	90		34,2	0,72	0,18	6,75
				547		550,45	25,65	19,92	71,2
Завтрак	Салаты и закуски		Морковные палочки свежие 80гр	80		28	1,04	0,08	5,52
Завтрак	Блюда из мяса		Говядина с картофелем в стиле шурпа п/ф	160		210,22	13,85	10,46	15,07
Завтрак	блюда		Чай с лимоном с сахаром	200		22,34	0,06	0,01	5,2
Завтрак	Хлеб		Батон нарезной йодированный	37					
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	20		48,6	1,48	0,46	9,5
				520		309,16	16,43	11,01	35,29
Полдник	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