

Школа	№69 (второй корпус)			Отд./корп		День	28.11.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Блюда из яиц, творога		Запеканка из творога*	150		289,75	21,12	14,89	23,03
Завтрак	Соусы		гр	21					
Завтрак	блюда		Чай с ягодно-яблочной смесью	200		28,35	0,1	0,04	6,72
Завтрак	Напитки (каждому)		Кисломолочный напиток "Снежок" 100гр	100					
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	12		29,16	0,89	0,28	5,7
Завтрак	Хлеб		витамин.	17		51,32	1,39	0,65	9,74
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,4	0,4	9,8
				600		445,58	23,9	16,26	54,99
Обед	Салатный микс		Овощи свежие порционно (огурцы)	80		8,8	0,56	0,08	1,52
Обед	Первые блюда		Суп картофельный с мясными фрикадельками	250		169,45	8,6	8,56	14,47
Обед	Блюда из рыбы		Рыбные палочки из филе минтая п/ф	90		120,39	8,1	2,7	17,13
Обед	Гарниры		Рис припущенный	130		172,99	3,08	3,58	32,13
Обед	блюда		Напиток тёплый из шиповника	200		69,38	0,54	0,22	13,72
Обед	Кондитерские изделия		Мармелад жевательный с витаминами "BabyFox" 30гр	30					
Обед	Хлеб		витамин.	17		51,32	1,39	0,65	9,74
Обед	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	20		48,6	1,48	0,46	9,5
				817	246,10	640,93	23,75	16,25	98,21