

Школа	№69			Отд./корп		День	19.12.23		
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		Джем "Махеев" лесные ягоды	20		272			67
Завтрак	Третьи блюда		Чай гречишный	200		1,5	0,1		0,3
Завтрак	Напитки (каждому)		Йогурт клубника+земляника питьевой 100гр	100		74	2,8	2,5	11
Завтрак	Напитки (каждому)		Кисломолочный напиток "Снежок" 100гр	100					
				570		637,25	24,02	17,39	101,33
Обед	Салаты и закуски		Хрустящая свекла 15 гр. ТМ Зеленика	15					
Обед	Первые блюда		Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, со сметаной и зеленью п/ф	225		117,33	4,62	7,12	8,48
Обед	Блюда из мяса кур		Наггетсы куриные хрустящие	90		203,3	9	11,39	16,21
Обед	Гарниры		Макаронные изделия отварные (рожки трубочки)	130		186,63	4,87	3,65	33,27
Обед	Третьи блюда		Напиток из сухофруктов	200		61,06	0,83	0,05	14,15
Обед	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	12		29,16	0,89	0,28	5,7
Обед	Хлеб		Хлеб "Здоровье" с отрубями пшеничный	20		51,2	1,63	0,5	9,34
				692	246,10	648,68	21,84	22,99	87,15