

Школа	№69			Отд./корп		День	12.01.24		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Третьи блюда		Цикорий с молоком*	200		86,74	3,06	2,5	12,79
Завтрак	Напитки (каждому)		Кисломолочный напиток "Снежок" инд.уп.100гр	200					
Завтрак	Выпечка		Блинчики с абрикосовой начинкой	80		225,66	3,22	6,75	39,23
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт банан свежий	180		172,8	2,7	0,9	38,7
				660		485,2	8,98	10,15	90,72
Обед	Салатный микс		Овощи свежие порционно (огурцы помидоры)	80		14	0,72	0,12	2,28
Обед	Первые блюда		Нежный сливочный суп-пюре из цветной капусты с зеленью и гренками п/ф	250		145,95	5,45	4,28	22,44
Обед	Блюда из рыбы		Котлета рыбная из минтая с маслом	90		144,9	14,06	5,66	14,12
Обед	Гарниры		Рис припущенный с овощами п/ф	130		174,96	3,17	4,02	31,49
Обед	Напитки (каждому)		Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстан. "Мой" 1 л	200		9			2,2
Обед	Хлеб		Батон нарезной в/с	24		62,88	1,8	0,7	12,34
Обед	Хлеб		Хлеб "Московский" ржаной	20		37,4	1,46	0,26	7,28
				794	246,10	589,09	26,66	15,04	92,15