

Школа	№69			Отд./корп		День	15.01.24		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Масло сладко-сливочное инд.уп.10 гр Сыробогаатов	10					
Завтрак	Салаты и закуски		Тост с сыром Гауда	31,5		83,19	4,46	3,59	12,41
Завтрак	Блюда из круп		Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	180		195,17	6,46	8,05	24,03
Завтрак	Третьи блюда		Цикорий с молоком*	200		86,74	3,06	2,5	12,79
Завтрак	Напитки (каждому)		Молоко питьевое клубничное обогащенное витаминами 100 мл	100		80,9	2,9	2,5	11,7
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	20		47	1,76	0,68	8,16
Завтрак	Фрукты в основном меню		Фрукт апельсин свежий	200		86	1,8	0,4	16,2
				741,5		579	20,44	17,72	85,29
Обед	Салатный микс		Огурцы свежие с зеленью	80		9,07	0,57	0,08	1,57
Обед	Первые блюда		Суп лапша с филе с куриным п/ф	250		121,87	5,48	4,93	13,81
Обед	Блюда из мяса		Печень тушеная в соусе с овощами п/ф	100		132,19	13,68	5,75	6,25
Обед	Гарниры		Пюре картофельное п/ф	150		144,69	3,3	4,73	22,12
Обед	Напитки (каждому)		Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстан. "Мой" 1 л	200		9			2,2
Обед	Хлеб		Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	20		40,4	1,32	0,26	9
Обед	Хлеб		Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	20		47	1,76	0,68	8,16
				820	246,10	504,22	26,11	16,43	63,11