

Школа	№69			Отд./корп		День	22.01.24		
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 рисовая (жидкая) с маслом	180		196,09	5,32	6,78	28,25
Завтрак	Третьи блюда		Какао-напиток молочный с витам.С	200		82,05	3,62	2,95	10,09
Завтрак	Напитки (каждому)		Молоко питьевое клубничное обогащенное витаминами 100 мл	100		80,9	2,9	2,5	11,7
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Московский" ржаной	20		37,4	1,46	0,26	7,28
				541,5		479,63	17,76	16,08	69,73
Обед	Салатный микс		Овощи свежие порционно (огурцы)	80		8,8	0,56	0,08	1,52
Обед	Первые блюда		Уха "Рыбацкая"с горбушей /филе/ (ов. п/ф)	200		167,59	14,06	6,99	12,05
Обед	Блюда из мяса		Тефтели мясные (говядина, свинина) п/ф	90		127,78	6,73	6,07	11,58
Обед	Гарниры		Картофель отварной п/ф	160		162,21	3,35	4,52	26,93
Обед	Напитки (каждому)		Сок яблочный для детей 200мл	200					
Обед	Хлеб		Хлеб "Изобилие" пшен. витаминиз.	20		60	2	1,7	9
Обед	Хлеб		Хлеб "Московский" ржаной	15		28,05	1,1	0,2	5,46
				765	246,10	554,43	27,8	19,56	66,54