

Школа	№69			Отд./корп		День	01.02.24		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Тост с сыром Гауда	31,5		83,19	4,46	3,59	12,41
Завтрак	Салаты и закуски		Блинчики без начинки "Домашние"	90		134,62	2,16	10,1	8,8
Завтрак	Третьи блюда		Какао-напиток молочный с витам.13	200		82,05	3,62	2,95	10,09
Завтрак	Кондитерские изделия		Мёд пчелиный /в инд. уп./ 10 гр	20		65,6	0,16		16,06
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	10		30,19	0,82	0,38	5,73
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт мандарин свежий	90		34,2	0,72	0,18	6,75
				441,5		429,85	11,94	17,2	59,84
Обед	Первые блюда		Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной п/ф	279		151,47	5,7	8,78	12,16
Обед	Блюда из мяса		Поджарка из свинины п/ф	90		43,92	0,66	3,03	3,44
Обед	Гарниры		Гречка отварная	150		171,7	5,72	5,11	25,77
Обед	Третьи блюда		Напиток из кураги	200		61,06	0,83	0,05	14,15
Обед	Сладкое блюдо /каждому/		Хрустящий овощной микс (морковь, свекла, тыква) 15 гр ТМ Зеленика	15					
Обед	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	20		48,6	1,48	0,46	9,5
Обед	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	17		51,32	1,39	0,65	9,74
				771	246,10	528,07	15,78	18,08	74,76