

Школа	№69			Отд./корп		День	3/5/2024		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Хрустящая свекла 15 гр. ТМ Зеленика	15					
Завтрак	Блюда из мяса		Тефтели мясные (говядина, свинина) п/ф	90		127,78	6,73	6,07	11,58
Завтрак	Соусы		Соус сметанный с томатом для запекания	15		10,44	0,25	0,58	1,04
Завтрак	Гарниры		Картофельные шарики запеченные п/ф	170		146,62	3,82	0,76	31,03
Завтрак	Третьи блюда		Чай с лимоном с сахаром	200		22,34	0,06	0,01	5,2
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	40		102,4	3,26	1	18,68
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	23					
				553	107,70	409,58	14,12	8,42	67,53
Завтрак	Салаты и закуски		Масло сладко-сливочное инд.уп.10 гр Сырбогатов	10		66,1	0,1	7,25	0,14
Завтрак	Салаты и закуски		Тост с сыром Гауда на ржаном хлебе	31,5		74,86	5,37	3,67	9,52
Завтрак	Блюда из круп		Каша пшенная молочная с бананом	160		213,97	6,29	7,36	30,28
Завтрак	Третьи блюда		Цикорий с молоком*	200		86,74	3,06	2,5	12,79
Завтрак	Напитки (каждому)		Йогурт со злаками и черникой питьевой 100гр	100		74	2,8	2,5	11
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт яблоко свежее	120		56,4	0,48	0,48	11,76
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	22		56,32	1,79	0,55	10,27
				643,5	107,70	628,39	19,89	24,31	85,76