

Школа	№69			Отд./корп		День	3/14/2024		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Блинчики без начинки "Домашние"	45		67,31	1,08	5,05	4,4
Завтрак	Блюда из рыбы		Горбуша запеченая	90		180,01	22,84	8,3	3,5
Завтрак	Соусы		Молоко сгущенное с сахаром в ин.уп. 7	14					
Завтрак	Гарниры		Картофельные шарики запеченные п/ф	150		129,37	3,37	0,67	27,38
Завтрак	Третьи блюда		Напиток фруктовый (яблочный)	200		43,67	0,1	0,1	10,43
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	24		72,46	1,97	0,91	13,75
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	20		40,4	1,3	0,22	8,3
				<b>543</b>	<b>107,70</b>	<b>533,22</b>	<b>30,66</b>	<b>15,25</b>	<b>67,76</b>
Завтрак	Салаты и закуски		Хрустящая свекла 15 гр. ТМ Зеленика	15					
Завтрак	Блюда из мяса	ТТК	Гречневая каша с тушеной говядиной и овощами	220		331,91	16,9	17,48	26,33
Завтрак	Третьи блюда		Напиток из ягод (красная смородина, вишня, яблоко)	200		31,92			7,98
Завтрак	Напитки (каждому)		Молоко питьевое ванильное обогащенное йодом и селеном 100 мл	100		80,9	2,9	2,5	11,7
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	20		60,38	1,64	0,76	11,46
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	17		34,34	1,11	0,19	7,06
				<b>572</b>	<b>107,70</b>	<b>539,45</b>	<b>22,55</b>	<b>20,93</b>	<b>64,53</b>