

Школа	№69			Отд./корп		День	3/15/2024		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салатный микс		Хрустящая тыква 15 гр. ТМ Зеленика	15					
Завтрак	Салаты и закуски		Масло сладко-сливочное инд.уп.10 гр Сыробогатов	10		66,1	0,1	7,25	0,14
Завтрак	Блюда из мяса		Запеканка картофельная с рыбой горбуша пф	200		249,79	15,24	9,05	29,94
Завтрак	Третьи блюда		Чай яблочно-смородиновый	200		28,5	0,07	0,04	6,84
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	25		75,48	2,05	0,95	14,33
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	20		40	1,32	0,22	8,2
				<b>470</b>	<b>107,70</b>	<b>459,87</b>	<b>18,78</b>	<b>17,51</b>	<b>59,45</b>
Завтрак	Салаты и закуски		Томаты черри 30%	80					
Завтрак	Блюда из мяса		Плов из свинины п/ф	150		203,33	4,09	3,52	38,77
Завтрак	Третьи блюда		Напиток из сухофруктов	200		61,06	0,83	0,05	14,15
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	20		60,38	1,64	0,76	11,46
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,4	0,4	9,8
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	20		40	1,32	0,22	8,2
				<b>570</b>	<b>107,70</b>	<b>411,77</b>	<b>8,28</b>	<b>4,95</b>	<b>82,38</b>
Обед	Салатный микс		Овощи свежие порционно (огурцы помидоры)	65		11,38	0,59	0,1	1,85
Обед	Первые блюда		Нежный сливочный суп-пюре из цветной капусты с зеленью и гренками п/ф	182		106,25	3,97	3,12	16,34
Обед	Блюда из мяса		Сочные биточки "По-домашнему" из говядины и свинины лук п/ф	90		170,89	11,87	10,94	10,71
Обед	Гарниры		Пюре картофельное п/ф	150		144,69	3,3	4,73	22,12
Обед	Напитки (каждому)		Сок яблоко-персик обогащен.пектином восстан. "Сады Придонья" 200 мл	200					
Обед	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	20		60,38	1,64	0,76	11,46
Обед	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	19		38	1,25	0,21	7,79
				<b>726</b>	<b>138,40</b>	<b>531,59</b>	<b>22,62</b>	<b>19,86</b>	<b>70,27</b>