

Школа	№69			Отд./корп		День	18.03.24		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
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 двойной с сыром Гауда	63		166,38	8,92	7,18	24,82
Завтрак	Блюда из круп		Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом	199		215,77	7,14	8,9	26,57
Завтрак	Соусы		Варенье из яблок (для каши)	20		23,37	0,06	0,06	5,54
Завтрак	Третьи блюда		Какао-напиток молочный с витам.13	200		82,05	3,62	2,95	10,09
Завтрак	Напитки (каждому)		Молоко питьевое банановое обогащенное йодом и селеном 100 мл	100		80,9	2,9	2,5	11,7
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт яблоко свежее	114		53,58	0,46	0,46	11,17
				<b>706</b>	<b>107,70</b>	<b>688,15</b>	<b>23,2</b>	<b>29,3</b>	<b>90,03</b>
Завтрак	Блюда из мяса кур		Наггетсы куриные хрустящие	90		203,3	9	11,39	16,21
Завтрак	Гарниры		Макароны в томатном соусе	160		210,39	5,42	4,78	36,05
Завтрак	Третьи блюда		Чай яблочно-смородиновый	200		28,5	0,07	0,04	6,84
Завтрак	Кондитерские изделия		Печенье сахарное в инд.уп. 20гр	20					
Завтрак	Хлеб		Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	18		36,36	1,19	0,23	8,1
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	18		36	1,19	0,2	7,38
				<b>506</b>	<b>107,70</b>	<b>514,55</b>	<b>16,87</b>	<b>16,64</b>	<b>74,58</b>