

Школа	№69			Отд./корп		День	3/21/2024		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Сыр плавленый порц. "Дружба"	16,3		40	1,44	3,2	1,44
Завтрак	Блюда из рыбы		Тефтели рыбные из горбуши	90		147,66	14,33	5,32	10,62
Завтрак	Гарниры		Пюре картофельное п/ф	150		144,69	3,3	4,73	22,12
Завтрак	Третьи блюда		Чай яблочно-вишневый	200		28,9	0,06	0,03	7,01
Завтрак	Напитки (каждому)		Йогурт клубника+земляника питьевой 100гр	100		74	2,8	2,5	11
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,4	0,4	9,8
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	20		40,4	1,3	0,22	8,3
Завтрак	Хлеб		Батон нарезной йодированный	24					
				<b>700,3</b>	<b>107,70</b>	<b>522,65</b>	<b>23,63</b>	<b>16,4</b>	<b>70,29</b>
Завтрак	Блюда из мяса		Голубцы ленивые п/ф	90		202,73	12,72	12,55	9,74
Завтрак	Гарниры		Булгур с овощами (овощи п/ф)	130		171,36	5,03	4,12	30,65
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый из вишни	200		44,92	0,2	0,06	10,64
Завтрак	Сладкое блюдо /каждому/		Творог обогащенный "Растишка" Лесные ягоды и персик -груша инд уп 45гр	45		45,9	2,7	1,57	5,26
Завтрак	Кондитерские изделия		Конфеты желейные "ФрутЛандия" 16гр	16					
Завтрак	Хлеб		Батон нарезной йодированный	20					
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	17		34,34	1,11	0,19	7,06
				<b>518</b>	<b>107,70</b>	<b>499,25</b>	<b>21,76</b>	<b>18,49</b>	<b>63,35</b>