

Школа	№69			Отд./корп		День	21.09.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Сыр плавленый порционный "Дружба"	16		40	1,44	3,2	1,44
Завтрак	Блюда из рыбы		Котлета рыбная из минтая	90		119,12	14,54	2,67	13,14
Завтрак	Гарниры		Картофельные шарики запеченные п/ф	150		290,12	5,63	9,34	77,65
Завтрак	Третьи блюда		Чай с ягодно-яблочной смесью	200		29,15	0,11	0,03	6,31
Завтрак	Хлеб		витаминиз.	23		69	2,3	1,96	10,35
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	20		45	1,38	0,34	9,1
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт нектарин свежий	140					
				<b>636</b>		<b>592,39</b>	<b>25,4</b>	<b>17,54</b>	<b>117,99</b>
Завтрак	Блюда из рыбы		Тефтели мясные (говядина, свинина) п/ф	90		204,56	11,21	12,5	11,6
Завтрак	Гарниры		Рис припущенный с овощ. /лук, морковь/ п/ф	140		188,37	3,45	4,7	32,96
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый из брусники	200		43,42	0,18	0,13	10,03
Завтрак	Напитки (каждому)		Сок яблочный прямого отжима осветленный "Сады Придонья" 125 мл	125		56,25			13,75
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	Хлеб		витаминиз.	20		60	2	1,7	9
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	18		40,5	1,24	0,31	8,19
				<b>660</b>		<b>639</b>	<b>20,78</b>	<b>20,91</b>	<b>90,79</b>
Обед	Салаты и закуски		Салат из свежей капусты с морковью п/ф	80		72,74	1,26	4,07	7,57
Обед	Первые блюда		Суп картофельный с горохом, с говядиной, гренками* п/ф	250		262,12	13,44	9,57	31,19
Обед	Блюда из рыбы		Минтай запеченный с маслом	90		128,33	16,76	5,2	3,57
Обед	Гарниры		Булгур с овощами (овощи п/ф)	180		241,11	6,21	8,39	37,76
Обед	Третьи блюда		Напиток из сухофруктов	200		69,04	0,83	0,05	16,14
Обед	Хлеб		Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	25		56,25	1,73	0,43	11,38
Обед	Хлеб		витаминиз.	25		75	2,5	2,13	11,25

				<b>840</b>	<b>138,40</b>	<b>904,59</b>	<b>42,73</b>	<b>29,84</b>	<b>118,86</b>
Полдник	Третьи блюда		Кисель витаминизированный	200		95			23,5
Полдник	Выпечка		Кекс "Шоколадное чудо" (Пекар. цех) 75гр С	75		410,9	6,47	25,37	38,65
Полдник	Фрукты /каждому/		Фрукт слива свежая	140		64,4	0,98	0,39	14,03
				<b>375</b>		<b>570,3</b>	<b>7,45</b>	<b>25,76</b>	<b>76,18</b>