

Школа	№69			Отд./корп		День	04.10.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Масло сладко-сливочное инд.уп.10 гр Сыробогатов	10					
Завтрак	Блюда из мяса		Говядина с картофелем и томатом в стиле шурпа п/ф	160		212,57	13,96	10,49	15,38
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый из шиповника	200		69,38	0,54	0,22	13,72
Завтрак	Напитки (каждому)		Молоко питьевое банановое обогащенное йодом и селеном 100 мл	100		80,9	2,9	2,5	11,7
Завтрак	Хлеб		Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	21		42,42	1,39	0,27	9,45
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	20		40,4	1,3	0,22	8,3
				<b>550</b>		<b>445,67</b>	<b>20,09</b>	<b>13,7</b>	<b>58,55</b>
Завтрак	Блюда из мяса кур		Наггетсы куриные хрустящие	90		203,3	9	11,39	16,21
Завтрак	Гарниры		Гречка отварная	150		171,7	5,72	5,11	25,77
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый из вишни	200		44,92	0,2	0,06	10,64
Завтрак	Напитки (каждому)		Сок томатный для детей 200мл "Мой"	200					
Завтрак	Сладкое блюдо /каждому/		Творог обогащенный "Растишка" Клубника - абрикос инд уп 45гр	45		45,9	2,7	1,57	5,26
Завтрак	Хлеб		Хлеб пшеничный вит. "Подовый"	20		40,4	1,32	0,26	9
Завтрак	Хлеб		пшенич.витамин.	19		38	1,25	0,21	7,79
				<b>765</b>		<b>544,22</b>	<b>20,19</b>	<b>18,6</b>	<b>74,67</b>