

Школа	№69 (второй корпус)			Отд./корп		День	24.10.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Масло сладко-сливочное инд.уп.10 гр Сырбогатов	10					
Завтрак	Блюда из мяса кур		Наггетсы куриные хрустящие	90		203,3	9	11,39	16,21
Завтрак	Гарниры		Овощи припущенные (рагу овощное)	160		142,14	3,14	3,73	23,89
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый из шиповника	200		69,38	0,54	0,22	13,72
Завтрак	Напитки (каждому)		Йогурт печеное яблоко питьевой уп 100гр	100		74	2,8	2,5	11
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	24		72,46	1,97	0,91	13,75
Завтрак	Хлеб		пшенич.витамин.	19		38	1,25	0,21	7,79
				<b>630</b>		<b>599,28</b>	<b>18,7</b>	<b>18,96</b>	<b>86,36</b>
Завтрак	Салаты и закуски		Сыр плавленый с зеленью "Дружба"	16,5		40	1,44	3,2	1,44
Завтрак	Салаты и закуски		Морковные палочки свежие 80гр	80		28	1,04	0,08	5,52
Завтрак	Блюда из мяса		Запеканка картофельная с мясом свинины с маслом п.ф.	201		340,89	15,86	18,5	30,09
Завтрак	Третьи блюда		Чай с лимоном с сахаром	200		22,34	0,06	0,01	5,2
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	34		102,65	2,79	1,29	19,48
Завтрак	Хлеб		пшенич.витамин.	21		42	1,39	0,23	8,61
				<b>576,5</b>		<b>575,88</b>	<b>22,58</b>	<b>23,31</b>	<b>70,34</b>
Полдник	Напитки (каждому)		Сок яблочный для детей 200мл	200					
Полдник	Выпечка		Слойка "Забава" с начинкой /Абсолют/	70		331,1	11,2	14	46,41
Полдник	Фрукты /каждому/		Фрукт яблоко свежее	106		49,82	0,42	0,42	10,39
				<b>370</b>		<b>380,92</b>	<b>11,62</b>	<b>14,42</b>	<b>56,8</b>