

Школа	№69			Отд./корп		День	27.10.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салатный микс		Салат Витаминный из квашеной капусты с луком зеленым с маслом	80		57	1,38	4,04	3,35
Завтрак	Блюда из мяса		Плов из свинины п/ф	210		392,21	16,73	17,68	40,71
Завтрак	Третьи блюда		Напиток из изюма	200		46,98	0,19	0,19	10,92
Завтрак	Напитки (каждому)		восстановленный осветлённый 125мл. ТМ Сады придонья	125					
Завтрак	Кондитерские изделия		Печенье "Плазма" витаминизированное, 50гр	50		204	6,25	4	29
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	18		43,74	1,33	0,41	8,55
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	17		51,32	1,39	0,65	9,74
				<b>735</b>		<b>795,25</b>	<b>27,27</b>	<b>26,97</b>	<b>102,27</b>
Завтрак	Салаты и закуски		Салат из свеклы с маслом растительным* п/ф	80		70,23	1,22	4,08	7,18
Завтрак	Блюда из рыбы		Рыбные палочки из филе минтая п/ф	90		120,39	8,1	2,7	17,13
Завтрак	Гарниры		Пюре картофельное п/ф	170		163,98	3,74	5,36	25,07
Завтрак	Третьи блюда		Чай яблочно-смородиновый	200		28,5	0,07	0,04	6,84
Завтрак	Напитки (каждому)		Сок яблоко-персик обогащен.пектином восстан. "Сады Придонья" 200 мл	200		56,25			13,75
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	20		60,38	1,64	0,76	11,46
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	20		48,6	1,48	0,46	9,5
				<b>780</b>		<b>548,33</b>	<b>16,25</b>	<b>13,4</b>	<b>90,93</b>
Обед	Салаты и закуски		Салат из свежей капусты с перцем сладким, зеленью	80		72,08	1,27	4,08	7,39
Обед	Первые блюда		Рассольник "Ленинградский" с говядиной со сметаной п/ф	264		174,66	5,9	8,54	18,33
Обед	Блюда из мяса кур		Котлета из мяса птицы с маслом сливоч. п/ф	90		148,51	11,64	7,5	13,34
Обед	Гарниры		Овощи припущенные (рагу овощное)	150		133,26	2,94	3,5	22,4
Обед	Третьи блюда		Кисель из смородины	200		58,57	0,26	0,1	13,72
Обед	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	22		66,42	1,8	0,84	12,61
Обед	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	19		46,17	1,41	0,44	9,03

				<b>870</b>	<b>138,40</b>	<b>699,67</b>	<b>25,22</b>	<b>25</b>	<b>96,82</b>
Полдник	Напитки (каждому)		Молоко питьевое ультрапаст.обогащенное Наша Маша 3,2%, 0,2л	200					
Полдник	Выпечка		гр	75		315,3	5,23	9,06	52,35
Полдник	Фрукты /каждому/		Фрукт киви свежее	94		44,18	0,75	0,38	7,61
				<b>375</b>		<b>359,48</b>	<b>5,98</b>	<b>9,44</b>	<b>59,96</b>