

Школа	№69			Отд./корп		День	15.11.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Масло сладко-сливочное инд.уп.10 гр Сыробогагов	10					
Завтрак	Блюда из яиц, творога		Запеканка из творога с сухофруктами и овсяным штрейзелем	150		404,99	22,48	18,75	41,81
Завтрак	Соусы		гр	14					
Завтрак	блюда		Чай с ягодно-яблочной смесью	200		28,35	0,1	0,04	6,72
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	13		31,59	0,96	0,3	6,18
Завтрак	Хлеб		витамин.	17		51,32	1,39	0,65	9,74
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт мандарин свежий	90		34,2	0,72	0,18	6,75
				547		550,45	25,65	19,92	71,2
Завтрак	Салаты и закуски		Морковные палочки свежие 80гр	80		28	1,04	0,08	5,52
Завтрак	Блюда из мяса		Говядина с картофелем в стиле шурпа п/ф	160		210,22	13,85	10,46	15,07
Завтрак	блюда		Чай с лимоном с сахаром	200		22,34	0,06	0,01	5,2
Завтрак	Хлеб		Батон нарезной йодированный	37					
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	20		48,6	1,48	0,46	9,5
				520		309,16	16,43	11,01	35,29