

Школа	№69			Отд./корп		День	22.11.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Сыр "Гауда" (слайсы)	14,5		37,12	3,05	3,19	3,48
Завтрак	Блюда из мяса		Жаркое "По-домашнему" со свининой ов.п/ф	200		113,3	2,85	2,05	20,65
Завтрак	блюда		Напиток из сухофруктов	200		61,06	0,83	0,05	14,15
Завтрак	Напитки (каждому)		Молоко питьевое банановое обогащенное йодом и селеном 100 мл	100		80,9	2,9	2,5	11,7
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	17		41,31	1,26	0,39	8,08
Завтрак	Хлеб		Батон нарезной в/с	20		52,4	1,5	0,58	10,28
				<b>551,5</b>		<b>386,09</b>	<b>12,39</b>	<b>8,76</b>	<b>68,34</b>
Завтрак	Салаты и закуски		Морковные палочки свежие 80гр	80		28	1,04	0,08	5,52
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	блюда		Напиток тёплый из вишни	200		44,92	0,2	0,06	10,64
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	20		48,6	1,48	0,46	9,5
Завтрак	Хлеб		Батон нарезной в/с	33		86,46	2,48	0,96	16,96
				<b>573</b>		<b>582,98</b>	<b>19,92</b>	<b>18,06</b>	<b>84,6</b>