

Школа	№69			Отд./корп		День	29.12.23		
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 круп		Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	201		218,97	5,94	7,57	31,55
Завтрак	Третьи блюда		Цикорий с молоком*	200		86,74	3,06	2,5	12,79
Завтрак	Напитки (каждому)		Сок грушевый осветленный 200мл "Агуша"	200					
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Изобилие" пшен. витаминиз.	20		60	2	1,7	9
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	20		48,6	1,48	0,46	9,5
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,4	0,4	9,8
				751		461,31	12,88	12,63	72,64
Обед	Первые блюда		Нежный сливочный суп-пюре из цветной капусты с зеленью и гренками п/ф	250		145,95	5,45	4,28	22,44
Обед	Блюда из мяса		Тефтели мясные (говядина, свинина) п/ф	90		127,78	6,73	6,07	11,58
Обед	Гарниры		Картофель отварной п/ф	150		152,07	3,14	4,24	25,25
Обед	Напитки (каждому)		Сок яблочный из зеленых яблок осветлен. восстан. "Мой" 1 л	200		9			2,2
Обед	Напитки (каждому)		Сок томатный для детей 200мл "Мой"	200					
Обед	Хлеб		Хлеб "Изобилие" пшен. витаминиз.	28		84	2,8	2,38	12,6
Обед	Хлеб		Хлеб "Николаевский" йодир.	20		48,6	1,48	0,46	9,5
				938	246,10	567,4	19,6	17,43	83,57