

Школа	№69			Отд./корп		День	16.01.24		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Джем "Махеев" клубничный	20		10,5	0,1	1	2,63
Завтрак	Блюда из яиц, творога		Запеканка из творога*	150		289,75	21,12	14,89	23,03
Завтрак	Третьи блюда		Чай с ягодно-яблочной смесью	200		28,35	0,1	0,04	6,72
Завтрак	Напитки (каждому)		Йогурт яблоко -тархун питьевой уп 100гр	100		74	2,8	2,5	11
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	20		51,2	1,63	0,5	9,34
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт яблоко свежее	100		47	0,4	0,4	9,8
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Московский" ржаной	20		37,4	1,46	0,26	7,28
				610		538,2	27,61	19,59	69,8
Обед	Салаты и закуски		Овощи свежие порционно (помидоры)	80		19,2	0,88	0,16	3,04
Обед	Первые блюда		Суп картофельный с мясными фрикадельками п/ф	250		142,93	6,37	6,64	14,38
Обед	Блюда из рыбы		Рыбные палочки из филе минтая п/ф	90		120,39	8,1	2,7	17,13
Обед	Гарниры		Рис припущенный	150		199,6	3,55	4,13	37,08
Обед	Третьи блюда		Напиток из сухофруктов	200		61,06	0,83	0,05	14,15
Обед	Кондитерские изделия		Кекс для детского питания с начинкой 33г	33					
Обед	Хлеб		Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	46		124,2	3,91	3,45	20,7
Обед	Хлеб		Хлеб "Московский" ржаной	20		37,4	1,46	0,26	7,28
				869	246,10	704,78	25,1	17,39	113,76