

Школа	№69			Отд./корп		День	19.01.24		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Масло сладко-сливочное инд.уп.10 гр Сыробогаатов	10					
Завтрак	Блюда из круп		Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом	180		196,09	5,32	6,78	28,25
Завтрак	Третьи блюда		Цикорий с молоком*	200		86,74	3,06	2,5	12,79
Завтрак	Напитки (каждому)		Йогурт клубника+земляника питьевой 100гр	100		74	2,8	2,5	11
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	34		102,65	2,79	1,29	19,48
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Столичный" ржано-пшеничный	20		44,4	1,4	0,24	9,16
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт мандарин свежий	80		30,4	0,64	0,16	6
				<b>624</b>		<b>534,28</b>	<b>16,01</b>	<b>13,47</b>	<b>86,68</b>
Обед	Салатный микс		Овощи свежие порционно (огурцы, помидоры, перец)	80		15,7	0,8	0,11	2,69
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		Шницель из мяса /говядина, свинина/ лук п/ф *	90		117,6	7,63	5,78	13,54
Обед	Гарниры		Пюре картофельное п/ф	160		154,34	3,52	5,05	23,59
Обед	Напитки (каждому)		Сок яблоко-персик обогащен пектином восстан. "Сады Придонья" 200 мл	200		56,25			13,75
Обед	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	25		75,48	2,05	0,95	14,33
Обед	Хлеб		Хлеб "Столичный" ржано-пшеничный	20		44,4	1,4	0,24	9,16
				<b>825</b>	<b>246,10</b>	<b>609,72</b>	<b>20,85</b>	<b>16,41</b>	<b>99,5</b>