

Школа	№69			Отд./корп		День	23.01.24		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Блюда из яиц, творога		Запеканка из творога*	150		289,75	21,12	14,89	23,03
Завтрак	Соусы		Молоко сгущенное с сахаром в ин.уп. 7	21					
Завтрак	Третьи блюда		Чай ройбуш	200		0,13			
Завтрак	Напитки (каждому)		Йогурт со вкусом киви питьевой 100гр	100					
				471		289,88	21,12	14,89	23,03
Обед	Салаты и закуски		Овощная нарезка с маслом растительным (томаты,огурцы св)	80		49,36	0,72	4,08	2,32
Обед	Первые блюда		Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной,со сметаной и зеленью п/ф	280		146,01	5,75	8,86	10,55
Обед	Блюда из мяса кур		Фрикасе из филе куриного п/ф	90		140,95	11,64	7,5	13,14
Обед	Гарниры		Макаронные изделия отварные (улитки вес)	150		215,34	5,62	4,21	38,39
Обед	Третьи блюда		Напиток из сухофруктов	200		61,06	0,83	0,05	14,15
Обед	Хлеб		Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	22		56,32	1,79	0,55	10,27
Обед	Хлеб		Хлеб "Дарницкий"ржано-	19		38	1,25	0,21	7,79
				841	246,10	707,04	27,6	25,46	96,61