

Школа	№69			Отд./корп		День	30.01.24		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Джем UPRO 20 гр	20					
Завтрак	Блюда из яиц, творога		Запеканка из творога с сухофруктами и овсяным штрейзелем	150		404,99	22,48	18,75	41,81
Завтрак	Третьи блюда		Чай с ягодно-яблочной смесью №1	200		28,35	0,1	0,04	6,72
Завтрак	Напитки (каждому)		Кисломолочный напиток "Ряженка" инд.уп.100гр	100					
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 "Российский" ржано-пшеничный	20		40,4	1,3	0,22	8,3
				<b>610</b>		<b>571,94</b>	<b>25,91</b>	<b>19,91</b>	<b>75,97</b>
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		Минтай запеченный	90		95,23	11,61	3,06	3,5
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 без начинки 28г	28		123,76	1,68	6,16	15,68
Обед	Хлеб		Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	25		67,5	2,13	1,88	11,25
Обед	Хлеб		Хлеб "Российский" ржано-пшеничный	20		40,4	1,3	0,22	8,3
				<b>843</b>	<b>246,10</b>	<b>749,68</b>	<b>28,35</b>	<b>22,3</b>	<b>107,38</b>