

Школа	№69			Отд./корп		День	20.02.24		
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 с сухофруктами и овсяным штрейзелем	150		404,99	22,48	18,75	41,81
Завтрак	Третьи блюда		Чай с лимоном с сахаром	200		22,34	0,06	0,01	5,2
Завтрак	Напитки (каждому)		Кисломолочный напиток "Ряженка" инд.уп.100гр	100					
Завтрак	Напитки (каждому)		Йогурт яблоко -тархун питьевой уп 100гр	100		74	2,8	2,5	11
				570		511,83	25,44	22,26	60,64
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 мясом со сметаной и зеленью п/ф	250		172,1	7,48	11,34	9,42
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 (рожки трубоч)	130		186,63	4,87	3,65	33,27
Обед	Третьи блюда		Напиток из сухофруктов	200		61,06	0,83	0,05	14,15
Обед	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	42		126,8	3,44	1,6	24,07
Обед	Хлеб		Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	22		49,5	1,52	0,37	10,01
				814	246,10	786,4	30,5	28,59	106,38