

Школа	№69 (второй корпус)			Отд./корп		День	13.10.22		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салатный микс		Огурцы свежие (порционно)	70		7,7	0,49	0,07	1,33
Завтрак	Блюда из рыбы		Минтай запеченный	70		51,79	0,43	4,24	2,89
Завтрак	Гарниры		Картофельные дольки запеченные п/ф	150		162,71	3	5,85	24,45
Завтрак	Третьи блюда		Чай с сахаром	200		40,01			9,98
Завтрак	Напитки (каждому)		Кисломолочный напиток "Снежок" 100гр	100					
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	17		51,32	1,39	0,65	9,74
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	13		26	0,86	0,14	5,33
					80,00	339,53	6,17	10,95	53,72
Завтрак	Салаты и закуски		Помидоры свежие порционно	80		19,2	0,88	0,16	3,04
Завтрак	Блюда из яиц, творога		Омлет запеченный натуральный	150		202,14	15,71	14,21	2,81
Завтрак	Третьи блюда		Какао-напиток молочный с витамином	200		101,1	3,52	2,95	14,98
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	25		75,48	2,05	0,95	14,33
					80,00	397,92	22,16	18,27	35,16