

Школа	№69			Отд./корп		День	20.10.22		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Салат "Зимний" (картофель, морковь, горошек зел, лук репч, огурцы сол, с маслом) ов.п/ф	80		78,29	1,4	4,21	8,58
Завтрак	Блюда из мяса кур		Бедро куриное запеченное	90		273,13	20,47	21,21	
Завтрак	Гарниры		Макароны аль-помодоро	150		223,33	4,43	8,78	31,29
Завтрак	Третьи блюда		Чай яблочно-вишневый	200		52,71	0,04	0,04	12,96
Завтрак	Напитки (каждому)		Молоко питьевое банановое обогащенное витаминами 100 мл	100		80,9	2,9	2,5	11,7
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
					<b>80,00</b>	<b>785,68</b>	<b>31,49</b>	<b>37,53</b>	<b>79,6</b>
Завтрак	Салаты и закуски		Бутерброд с маслом шоколадным хл.Здоровье	30		51,2	1,63	0,5	9,34
Завтрак	Блюда из яиц, творога		Омлет натуральный, запеченный с сыром	120		204,47	15,26	15,01	2,11
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый из кураги	200		86,4	1,04	0,06	20,18
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	17		34	1,12	0,19	6,97
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт яблоко свежее	100					
					<b>80,00</b>	<b>376,07</b>	<b>19,05</b>	<b>15,76</b>	<b>38,6</b>
Обед	Салаты и закуски		Салат из моркови, сыром с маслом п/ф	65		65,56	2,12	4,35	4,29
Обед	Первые блюда		Рассольник "Ленинградский" с говядиной со сметаной п/ф	168		112,39	5,75	4,73	13,46
Обед	Блюда из мяса		Печень "По-строгановски"	90		145,15	12,92	7,4	9,25
Обед	Гарниры		Картофельные дольки запеченные п/ф	150		162,71	3	5,85	24,45
Обед	Третьи блюда		Напиток яблочно - ягодный "Я - Я"	200		58	0,13		14,1
Обед	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	18		54,34	1,48	0,68	10,31
Обед	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	19		38	1,25	0,21	7,79
					<b>100,00</b>	<b>636,15</b>	<b>26,65</b>	<b>23,22</b>	<b>83,65</b>