

Школа	№69			Отд./корп		День	28.10.22		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Бутерброд с маслом шоколадным хл.Здоровье	30		51,2	1,63	0,5	9,34
Завтрак	Блюда из рыбы		Минтай, запеченный с сыром	50		55,14	1,52	4,51	2,08
Завтрак	Гарниры		Картофель отварной (карт.п/ф)	160		160,27	3,26	4,7	26,16
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый смородиновый	200		59	0,25	0,1	13,8
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий"ржано-	18		36	1,19	0,2	7,38
				470		361,61	7,85	10,01	58,76
Завтрак	Салаты и закуски		Салат "Зимний" (картофель, морковь, горошек зел, лук репч, огурцы сол, с маслом) ов.п/ф	70		68,5	1,23	3,68	7,51
Завтрак	Блюда из мяса		Азу из свинины"По-новому" (лук п/ф)	80		206,62	9,96	17,1	2,5
Завтрак	Гарниры		Булгур с овощами (овощи п/ф)	150		242,7	5,81	9,62	35,71
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый из изюма	200		96,2	0,46	0,1	23,14
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий"ржано-	16		32	1,06	0,18	6,56
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Здоровье"с отрубями пшеничный	20		54	1,7	1,5	9
				630		700,02	20,22	32,18	84,42