

Школа	№69			Отд./корп		День	08.12.22		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуска		Бутерброд с маслом со вкусом апельсина (батон йод. в/с)	33					
Завтрак	Блюда из яиц, творога		Омлет запеченный натуральный	150		202,14	15,71	14,21	2,81
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый из шиповника	200		96,8	0,68	0,28	19,64
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт яблоко свежее	100					
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Столичный" ржано-пшеничный	30		66,6	2,1	0,36	13,74
				478	80,00	365,54	18,49	14,85	36,19
Завтрак	Салаты и закуска		Салат "Витаминный" (перец сл., капуста пек., лук репч., морковь, сок лим., кукуруза конс., сахар, яблоки св., масло растит.) п/ф	80		103,9	1,33	6,38	9,84
Завтрак	Блюда из мяса кур		Фарфале с филе индейки в соусе и сыром п/ф	200		297,25	14,39	8,43	41,4
Завтрак	Третьи блюда		Чай яблочно-клубничный	200		54,76	0,08	0,06	13,33
Завтрак	Напитки (каждому)		Молоко питьевое ванильное обогащенное витаминами 100 мл	100		80,9	2,9	2,5	11,7
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	25		75,48	2,05	0,95	14,33
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Столичный" ржано-пшеничный	20		44,4	1,4	0,24	9,16
				680	80,00	656,69	22,15	18,56	99,76