

Школа	№69			Отд./корп		День	18.01.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салатный микс		Морковь с сахаром п/ф	80		50,63	0,96	0,07	11,28
Завтрак	Блюда из мяса		Жаркое "По-домашнему" со свининой ов.п/ф	142		393,28	19,62	25,08	21,03
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый из вишни	178		42,72			10,66
Завтрак	Напитки (каждому)		Йогурт со злаками и черникой питьевой 100гр	100		74	2,8	2,5	11
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Здоровье" с отрубями пшеничный	23		62,1	1,96	1,73	10,35
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	20		47	1,76	0,68	8,16
				560	107,70	669,73	27,1	30,06	72,48
Завтрак	Салаты и закуски		Джем UPPO 20 гр	20					
Завтрак	Салаты и закуски		Бутерброд с маслом сливочным (батон в/с) С	33		59,57	1,77	0,69	11,52
Завтрак	Блюда из яиц, творога		Запеканка из творога*	160		251,52	19,28	12,37	19,57
Завтрак	Третьи блюда		Кофейный напиток с молоком	196		95,55	2,93	2,47	15,26
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт яблоко свежее	100					
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Баварский" ржано-пшеничный	17		39,95	1,5	0,58	6,94
				493	107,70	446,59	25,48	16,11	53,29