

Школа	№69			Отд./корп		День	16.01.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуска		Помидоры свежие порционно	80		19,2	0,88	0,16	3,04
Завтрак	Блюда из мяса кур		Мак-н-чиз с филе куриным (макароны, филе кур., молоко, сыр, масло.сл.)	250		407,09	21,77	13,64	48,69
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый из кураги	187		80,78	0,97	0,06	18,87
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	16		48,3	1,31	0,61	9,17
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	10		20	0,66	0,11	4,1
Завтрак	Фрукты в основное меню		Фрукт мандарин свежий	90		34,2	0,72	0,18	6,75
				710	107,70	609,57	26,31	14,76	90,62
Завтрак	Салаты и закуска		Открытый сэндвич (батон, томат, сыр)	45		99,47	4,35	3,67	12,12
Завтрак	Блюда из яиц, творога		Сырники из творога п/ф	150		332,71	28,84	10,2	32,24
Завтрак	Соусы		Соус вишнёвый	25		24,65	0,02	0,07	5,97
Завтрак	Третьи блюда		Кофейный напиток с молоком	196		95,55	2,93	2,47	15,26
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	16		32	1,06	0,18	6,56
				425	107,70	584,38	37,2	16,59	72,15