

Школа	№69			Отд./корп		День	19.01.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы)	80		14	0,72	0,12	2,28
Завтрак	Блюда из рыбы		Рыбные палочки с маслом сливочным	78		63,77	0,05	7,04	0,07
Завтрак	Гарниры		Картофельные дольки запеченные п/ф	150		162,71	3	5,85	24,45
Завтрак	Третьи блюда		Чай с сахаром	109		21,81			5,44
Завтрак	Напитки (каждому)		Йогурт с черникой питьевой 100гр	100					
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	17		51,32	1,39	0,65	9,74
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	18		36	1,19	0,2	7,38
				660	107,70	349,61	6,35	13,86	49,36
Завтрак	Салаты и закуски		Нарезка из свежих овощей (томаты, огурцы)	80		14	0,72	0,12	2,28
Завтрак	Блюда из яиц, творога		Омлет натуральный, запеченный с сыром	150		255,59	19,07	18,76	2,63
Завтрак	Третьи блюда		Горячий шоколад	200		85	2,8	2,5	12,68
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Рябинушка" пшеничный витамин.	17		51,32	1,39	0,65	9,74
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт яблоко свежее	100					
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	19		38	1,25	0,21	7,79
				595	107,70	443,91	25,23	22,24	35,12