

Школа	№69 (второй корпус)			Отд./корп		День	06.02.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Продукты		Круассан мини 25 гр	25					
Завтрак	Салаты и закуски		Тост с сыром Гауда	44		83,19	4,46	3,59	12,41
Завтрак	Блюда из мяса кур		Плов из филе куриного /ов п/ф/	144		381,7	25,16	13,85	38,12
Завтрак	Третьи блюда		Чай яблочно-брусничный	171		33,35	0,07	0,06	8,02
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	29		65,25	2	0,49	13,2
				409	107,70	563,49	31,69	17,99	71,75
Завтрак	Салаты и закуски		Блинчики с курицей и яйцом	80		209,98	56	7,6	22,4
Завтрак	Блюда из круп		Каша молочная рисовая с маслом	193		239,14	5,03	9,84	32,69
Завтрак	Третьи блюда		Какао-напиток молочный, витамин С зефирками	193		116,09	3,78	2,85	18,7
Завтрак	Фрукты /каждому/		Фрукт яблоко свежее	100					
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	13		29,25	0,9	0,22	5,92
				620	107,70	594,46	65,71	20,51	79,71
Обед	Салатный микс		Помидоры и огурцы свежие (порционные)	80		14	0,72	0,12	2,28
Обед	Первые блюда		Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной п/ф	278		122,85	5,66	4,73	17,31
Обед	Блюда из мяса		Голубцы ленивые с маслом сливочным п/ф	94		232,08	10,07	16,53	10,74
Обед	Гарниры		Макаронные изделия отварные*	150		182,07	5,57	0,59	38,3
Обед	Третьи блюда		Напиток из шиповника	200		88,8	0,68	0,28	17,64
Обед	Хлеб		Хлеб "Рябиношка" пшеничный витамин.	17		51,32	1,39	0,65	9,74
Обед	Хлеб		Хлеб "Абсолютик" ржано-пшеничный	17		38,25	1,17	0,29	7,74
				820	138,40	729,37	25,26	23,19	103,75
Полдник	Напитки (каждому)		Молоко питьевое ультрапаст.обогащенное Наша Маша 3,2%, 0,2л	200					
Полдник	Выпечка		Гребешок с маком (Пекарский цех) 50 гр	50		230,72	5,77	10,38	27,98
Полдник	Фрукты /каждому/		Фрукт мандарин свежий	90		34,2	0,72	0,18	6,75
				350		264,92	6,49	10,56	34,73