

Школа	№69 (второй корпус)			Отд./корп		День	09.02.23		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Салаты и закуски		Бутерброд с маслом шоколадным (батон в/с)*	33		59,57	1,77	0,69	11,52
Завтрак	Блюда из яиц, творога		Омлет запеченный натуральный	165		222,36	17,29	15,64	3,1
Завтрак	Третьи блюда		Напиток тёплый из шиповника	200		88,8	0,68	0,28	17,64
Завтрак	Фрукты /каждому/		Яблоки резанные дольки 80гр	80					
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	29		58	1,91	0,32	11,89
				<b>458</b>	<b>107,70</b>	<b>428,73</b>	<b>21,65</b>	<b>16,93</b>	<b>44,15</b>
Завтрак	Салаты и закуски		Салат "Витаминный" из свежей капусты с яблоками и морковью п/ф	80		101,8	0,9	8,11	6,05
Завтрак	Блюда из мяса кур		Мак-н-чиз с филе куриным (макаронны, филе кур., молоко, сыр, масло.сл.)	217		463,21	23,65	17,16	52,87
Завтрак	Третьи блюда		Чай яблочно-брусничный	200		39,01	0,08	0,07	9,38
Завтрак	Напитки (каждому)		Молоко питьевое ванильное обогащенное витаминами 100 мл	100		80,9	2,9	2,5	11,7
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Изобилие" пшеничный витаминиз.	29		87	2,9	2,47	13,05
Завтрак	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	25		50	1,65	0,28	10,25
				<b>680</b>	<b>107,70</b>	<b>821,92</b>	<b>32,08</b>	<b>30,59</b>	<b>103,3</b>
Обед	Салаты и закуски		Салат из моркови, сыром с маслом п/ф	80		80,69	2,61	5,35	5,28
Обед	Первые блюда		Суп картофельный с рисом. и говядиной п.ф.	283		169,29	5,84	7,45	19,74
Обед	Блюда из мяса		Бефстроганов из свинины (лук п/ф)	100		288,43	13,17	23,41	10,92
Обед	Гарниры		Пюре картофельное (карт п/ф)	150		146,07	3,29	4,91	22,1
Обед	Третьи блюда		Напиток из клубники	200		42,25	0,2	0,1	9,86
Обед	Хлеб		Хлеб "Дарницкий" ржано-	19		38	1,25	0,21	7,79
Обед	Хлеб		Хлеб "Изобилие" пшеничный витаминиз.	19		57	1,9	1,62	8,55
				<b>810</b>	<b>138,40</b>	<b>821,73</b>	<b>28,26</b>	<b>43,05</b>	<b>84,24</b>
Полдник	Третьи блюда		Напиток кисломолочный "Ряженка" с вареньем из малины	200		123,66	5,75	4,78	14,47
Полдник	Выпечка		Кекс "Шоколадное чудо"(Пекарский цех) 75гр С	75		410,9	6,47	25,37	38,65
Полдник	Фрукты /каждому/		Фрукт мандарин свежий	90		34,2	0,72	0,18	6,75
				<b>375</b>		<b>568,76</b>	<b>12,94</b>	<b>30,33</b>	<b>59,87</b>