Школа ГБНОУ "СПБ ГДТЮ" ЗЦ ДЮТ "Зеркальный" № 660, 1-4 класс Отд./корп День 13.09.2021

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 311 | Каша жидкая пшеничная | 200 | 14,04 | 199 | 4 | 8 | 26 |
| | гор.напиток | 697 | Молоко кипяченое | 200 | 16,09 | 113 | 6 | 5 | 10 |
| | хлеб | т/к | Батон обогащенный микронутриентами | 45 | 4,82 | 112 | 3 | 1 | 21 |
| | | 97 | Сыр (порциями) | 20 | 9,44 | 63 | 4 | 5 | 0 |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | Апельсин | 180 | 18,61 | 3 | 1 | 26 | 17 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 99 | Огурец соленый | 80 | 7,56 | 8 | 0 | 0 | 1 |
| | 1 блюдо | 119 | Борщ Волынский с курой | 220 | 14,99 | 82 | 5 | 4 | 7 |
| | 2 блюдо | 374 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 130 | 62,80 | 155 | 16 | 7 | 6 |
| | гарнир | 520 | Пюре картофельное | 150 | 14,28 | 141 | 3 | 5 | 20 |
| | сладкое | 8 | Компот из плодов и ягод сушеных | 200 | 5,92 | 142 | 1 | 0 | 34 |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | т/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 50 | 4,45 | 107 | 3 | 0 | 21 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |