

Школа

ГБНОУ "СПБ ГДТЮ" ЗЦ ДЮТ "Зеркальный" № 660, 1-4 класс

Отд./корп

День

16.09.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	311	Каша жидкая манная с вареньем	230	24,20	217	6	8	30
	гор.напиток	24	Чай с лимоном	200	3,28	62	0	0	15
	хлеб	4	Батон обогащенный микронутриентами	30	3,17	79	2	1	15
		337	Яйцо вареное	40	6,43	63	5	5	0
		96	Масло (порциями)	5	3,22	38	0	4	0
Завтрак 2	фрукты								
		2	Йогурт молочный	125	22,70	124	4	4	17
Обед	закуска	476	Салат из редьки, яблок и моркови	80	8,24	102	2	5	14
	1 блюдо	128	Щи по-уральски (с крупой)	200	8,17	75	3	5	6
	2 блюдо	406	Гуляш	100	31,44	130	14	7	4
	гарнир	205	Макароны отварные	150	8,44	122	4	3	19
	сладкое	9	Сок фруктовый	200	25,33	86	1	0	20
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	118	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,80	64	2	0	34
			Фрукт-яблоко	90	9,50	40	0	0	38
		8	Кольцо песочное	70	16,08	289	5	8	30