

Школа

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

Отд./корп

День

20.09.2021

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша манная с маслом сливочным	205	13,00	204	5	5	36
	гор.напиток	693	Какао с молоком	200	12,97	134	3	3	25
	хлеб	т/к	Батон обогащенный микронутриентами	40	4,68	100	3	1	19
		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	48	Салат из свеклы с сыром и чесноком	80	8,99	144	4	4	6
	1 блюдо	133	Суп из овощей с курой	225	16,80	73	2	3	8
	2 блюдо	306	Голубцы ленивые	200	58,07	336	20	22	12
	гарнир	50	Соус сметанный	50	2,18	34	1	2	3
	сладкое	8	Компот из плодов и ягод сушеных	200	5,92	142	1	0	34
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	118	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,80	64	2	0	34
		т/к	Фрукт-груша	100	15,24	31	0	0	7