

Школа

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

Отд./корп

День

08.09.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	190	Каша молочная "Дружба"	200	16,96	226	6	8	33
	гор.напиток	692	Кофейный напиток	200	8,36	152	3	4	28
	хлеб								
		3	Бутерброд с сыром	40	10,02	92	0	4	10
		337	Яйцо вареное	40	8,85	63	5	5	0
Завтрак 2	фрукты		Яблоко	150	16,14	67	0	0	13
		2	Йогурт молочный	125	27,12	124	4	4	17
Обед	закуска	42	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	80	16,08	85	1	8	3
	1 блюдо	132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	13,54	106	2	5	14
	2 блюдо	452	Котлета особая	80	39,35	229	12	16	9
	гарнир	219	Морковь, тушеная с рисом	150	9,29	191	3	9	24
	сладкое	648	Кисель	200	4,73	113	0	0	28
	хлеб бел.	т/к	Кекс	35	10,80	38	5	12	17
	хлеб черн.	118	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	3,02	64	2	0	34
		9	Сок фруктовый	200	19,60	86	1	0	20
		т/к	Киви	90	14,76	61	1	0	15