

Школа

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

Отд./корп

День

13.09.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	214	Омлет натуральный	150	39,37	284	14	24	3
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	1,34	60	0	0	15
	хлеб								
		3	Бутерброд с сыром	40	10,02	92	2	4	10
		77	Печенье	50	8,65	154	2	3	31
Завтрак 2	фрукты	т/к	Апельсин	230	28,07	122	0	0	27
Обед	закуска	17	Помидор свежий	80	17,76	18	1	0	3
	1 блюдо	129	Щи из квашенной капусты со сметаной	210	10,72	67	2	4	4
	2 блюдо	406	Сердце в соусе	100	29,59	130	14	7	4
	гарнир	205	Макароны отварные	150	6,94	122	4	3	19
	сладкое	9	Сок фруктовый	200	19,60	86	1	0	20
	хлеб бел.	38	Батон обогащенный микронутриентами	25	2,58	67	2	1	13
	хлеб черн.	118	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	5,31	133	4	1	28
		т/к	Фрукт-киви	110	21,17	65	0	0	18
		т/к	Слойка мозайка	50	17,50	210	4	10	8