

Школа

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

Отд./корп

День

15.09.2022

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 214 | Омлет натуральный | 150 | 35,34 | 284 | 14 | 24 | 3 |
| | гор.напиток | 23 | Кофейный напиток | 200 | 6,24 | 107 | 2 | 1 | 22 |
| | хлеб | т/к | Батон обогащенный микронутриентами | 40 | 4,40 | 100 | 3 | 1 | 19 |
| | закуска | 3 | Бутерброд с сыром | 40 | 10,02 | 92 | 2 | 4 | 10 |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | т/к | Груша | 100 | 18,95 | 57 | 0 | 0 | 20 |
| | сладкое | т/к | Вафли | 50 | 12,50 | 140 | 2 | 12 | 31 |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 97 | Огурец свежий | 60 | 10,66 | 8 | 0 | 0 | 2 |
| | 1 блюдо | 81 | Суп картофельный с горохом и гренками и курой | 240 | 18,45 | 167 | 4 | 5 | 20 |
| | 2 блюдо | 394 | Тефтели рыбные | 100 | 35,10 | 163 | 12 | 7 | 13 |
| | гарнир | 520/3 | Пюре картофельное | 200 | 19,50 | 218 | 4 | 9 | 29 |
| | сладкое | 638 | Компот из плодов и ягод сушеных | 200 | 9,46 | 142 | 1 | 0 | 34 |
| | хлеб бел. | 4 | Батон обогащенный микронутриентами | 30 | 3,10 | 79 | 2 | 1 | 15 |
| | хлеб черн. | 118 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30 | 2,66 | 64 | 2 | 0 | 34 |
| | сладкое | 9 | Сок фруктовый | 200 | 19,60 | 86 | 1 | 0 | 20 |
| | фрукты | т/к | Фрукт-мандарин | 100 | 12,64 | 38 | 1 | 0 | 28 |