

Школа

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

Отд./корп

День

22.09.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	366	Запеканка из творога с молоком сгущеным	130	35,38	308	22	12	29
	гор.напиток	697	Молоко кипяченое 2,5%	200	15,95	113	6	5	10
	хлеб	т/к	Батон обогащенный микронутриентами	50	5,16	134	4	1	27
	Фрукт	т/к	Апельсин	100	22,11	106	0	0	23
	Хол. Блюдо	337	Яйцо вареное	40	8,85	63	5	5	0
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	49	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком	80	13,36	166	3	13	10
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты с картофелем и курой	210	11,18	93	3	5	6
	2 блюдо	403	Плов	240	53,33	515	16	11	38
	гарнир								
	сладкое	9	Сок фруктовый	200	19,60	86	1	0	20
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	т/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,20	21	2	1	0
	Сладкое	т/к	Сырок глазированный	50	31,50	144	5	6	18