Школа	ГБНОУ "СПБ ГДТЮ" ЗЦ ДЮТ "Зеркальный" № 660, 1-4 класс	Отд./корп		День	23.09.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	214	Омлет натуральный	150	40,43	284	14	24	3
	гор.напиток	693	Какао с молоком	200	9,88	134	3	3	25
	хлеб	4	Батон обогащенный микронутриентами	50	5,16	134	4	1	26
	Хол. Блюдо	т/к	Горошек зеленый консер.	30	6,12	12	1	0	2
	Сладкое	77	Печенье	50	8,65	154	2	3	30
Завтрак 2	фрукты	103	Яблоко	100	17,21	44	0	0	9
Обед	закуска	53	Винегрет морской	80	9,41	107	1	8	7
	1 блюдо	133	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	230	18,23	156	12	6	15
	2 блюдо	489	Рагу из птицы	250	43,21	308	19	15	23
	гарнир								
	сладкое	9	Сок фруктовый	200	19,60	86	1	0	20
	хлеб бел.	т/к	Пряники	50	9,33	175	2	2	30
	хлеб черн.	т/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	4,27	97	3	0	19
	Хол. Блюдо	2	Йогурт молочный	125	27,12	124	4	4	17