

Школа

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

Отд./корп

День

29.09.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	214	Омлет натуральный	150	40,35	284	14	24	3
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	1,34	60	0	0	15
	хлеб	3	Бутерброд с сыром	40	8,01	92	2	4	10
	фрукты	т/к	Мандарин	100	10,63	38	0	0	27
	Сладкое	2	Йогурт молочный	125	27,12	124	4	4	17
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	17	Помидор свежий	80	19,46	18	1	0	3
	1 блюдо	129	Щи из квашенной капусты со сметаной	210	10,80	67	2	4	4
	2 блюдо	406	Сердце в соусе	100	29,74	130	14	7	4
	гарнир	205	Макаронны отварные	150	7,73	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	3,10	133	4	1	28
	фрукты	т/к	Яблоко	100	12,96	65	0	0	18
	сладкое	т/к	Сырок глазированный	40	25,20	159	3	18	14