Школа ГБНОУ "СПБ ГДТЮ" ЗЦ ДЮТ "Зеркальный" № 660, 1-4 класс Отд./корп День 05.10.2022

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 214 | Омлет натуральный с помидором свежим | 200 | 51,03 | 297 | 15 | 24 | 5 |
| | гор.напиток | т/к | Чай с сахаром | 200 | 1,68 | 60 | 0 | 0 | 15 |
| | хлеб | 3 | Батон обогащенный микронутриентами | 50 | 5,24 | 134 | 4 | 1 | 27 |
| | Хол. Блюдо | 3 | Бутерброд с сыром | 40 | 10,33 | 92 | 2 | 4 | 10 |
| | Фрукты | т/к | Мандарин | 100 | 19,17 | 29 | 0 | 0 | 15 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 97 | Огурец свежий | 60 | 9,96 | 8 | 0 | 0 | 2 |
| | 1 блюдо | 133 | Суп картофельный с кур фрикадельками | 220 | 12,90 | 173 | 12 | 9 | 14 |
| | 2 блюдо | 306 | Голубцы ленивые | 200 | 55,98 | 336 | 20 | 22 | 12 |
| | гарнир | 50 | Соус сметанный | 50 | 2,78 | 34 | 1 | 2 | 3 |
| | сладкое | 9 | Сок фруктовый | 200 | 19,60 | 86 | 1 | 0 | 20 |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | 118 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30 | 2,83 | 64 | 2 | 0 | 34 |
| | Сладкое | 2 | Йогурт молочный | 125 | 27,12 | 124 | 4 | 4 | 17 |
| | | | | | | | | | |