Школа ГБНОУ "СПБ ГДТЮ" ЗЦ ДЮТ "Зеркальный" № 660, 1-4 класс Отд./корп День 07.10.2022

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 311 | Каша жидкая манная | 200 | 15,45 | 209 | 6 | 8 | 28 |
| | гор.напиток | 693 | Какао с молоком | 200 | 10,97 | 134 | 3 | 3 | 25 |
| | хлеб | т/к | Батон обогащенный микронутриентами | 50 | 5,16 | 38 | 1 | 0 | 7 |
| | хлеб бел. | т/к | Штрудель и сок фруктовый | 250 | 37,10 | 296 | 5 | 10 | 28 |
| | Хол. блюдо | 337 | Яйцо вареное и сыр плавленный | 59 | 18,77 | 111 | 8 | 9 | 1 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 97 | Огурец свежий | 60 | 10,66 | 8 | 0 | 0 | 2 |
| | 1 блюдо | 81 | Суп картофельный с горохом и гренками | 210 | 7,64 | 167 | 4 | 5 | 20 |
| | 2 блюдо | 354 | Рыба отварная соус польский | 130 | 58,92 | 223 | 17 | 17 | 2 |
| | гарнир | 520/3 | Пюре картофельное | 150 | 13,34 | 141 | 3 | 5 | 20 |
| | сладкое | 9 | Сок фруктовый | 200 | 19,60 | 86 | 1 | 0 | 20 |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | 118 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 30 | 2,66 | 64 | 2 | 2 | 13 |
| | Фрукты | т/к | Фрукт - мандарин | 100 | 18,35 | 30 | 0 | 0 | 22 |
| | | | | | | | | | |