

Школа

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

Отд./корп

День

21.11.2022

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо  | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 311    | Каша жидкая манная с вареньем и маслом сливочным | 235      | 28,36 | 280          | 6     | 12   | 30       |
|            | гор.напиток | 685    | Чай с сахаром и лимоном слойка мозайка           | 250      | 20,14 | 270          | 4     | 10   | 23       |
|            | хлеб        | 4      | Батон обогащенный микронутриентами               | 30       | 2,98  | 79           | 2     | 1    | 15       |
|            | Хол. блюдо  | 2      | Йогурт молочный                                  | 125      | 27,12 | 124          | 4     | 4    | 17       |
|            | Хол. блюдо  | 337    | Яйцо вареное                                     | 40       | 8,85  | 63           | 5     | 5    | 0        |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |  |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |  |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |  |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 42     | Салат редьки с овощами                           | 80       | 10,22 | 85           | 1     | 8    | 3        |
|            | 1 блюдо     | 128    | Щи по-уральски с крупой и курой                  | 210      | 12,33 | 93           | 3     | 5    | 6        |
|            | 2 блюдо     | 406    | Сердце в соусе                                   | 100      | 30,29 | 89           | 8     | 3    | 3        |
|            | гарнир      | 205    | Макароны отварные                                | 150      | 7,73  | 122          | 4     | 3    | 19       |
|            | сладкое     | 9      | Сок фруктовый                                    | 200      | 19,60 | 86           | 1     | 0    | 20       |
|            | хлеб бел.   | 8      | Кольцо песочное                                  | 90       | 23,54 | 372          | 7     | 21   | 39       |
|            | хлеб черн.  | 118    | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                 | 30       | 2,66  | 64           | 2     | 1    | 17       |
|            | Фрукты      | т/к    | Фрукт-яблоко                                     | 100      | 10,85 | 80           | 0     | 0    | 15       |
|            | хлеб бел.   | т/к    | Штрудель   | 45       | 13,95 | 180          | 3     | 11   | 6        |