Школа ГБНОУ "СПБ ГДТЮ" ЗЦ ДЮТ "Зеркальный" № 660, 1-4 класс Отд./корп День 29.11.2022

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 303 | Каша пшенная с тыквой | 200 | 15,80 | 256 | 7 | 8 | 38 |
| | гор.напиток | 697 | Молоко кипяченое | 200 | 15,95 | 113 | 6 | 5 | 10 |
| | хлеб | 3 | Батон обогащенный микронутриентами | 50 | 5,22 | 134 | 3 | 3 | 25 |
| | Хол. Блюдо | 96 | Сыр плавленый с маслом сливочным | 24 | 13,67 | 86 | 3 | 8 | 1 |
| | Фрукты | т/к | Киви и маффин | 145 | 36,81 | 247 | 3 | 10 | 19 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | т/к | Овощи натуральные свежие | 80 | 13,35 | 14 | 1 | 0 | 2 |
| | 1 блюдо | 111 | Борщ сибирский о сметаной | 200 | 8,46 | 114 | 7 | 6 | 9 |
| | 2 блюдо | 386 | Рыба, запеченная под молочным соусом | 110 | 69,30 | 157 | 9 | 7 | 6 |
| | гарнир | 511/3 | Рис отварной | 150 | 9,40 | 203 | 4 | 6 | 33 |
| | сладкое | т/к | Сок фруктовый | 200 | 19,60 | 86 | 1 | 0 | 20 |
| | хлеб бел. | т/к | Пряники | 35 | 6,63 | 237 | 2 | 2 | 26 |
| | хлеб черн. | т/к | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 50 | 4,43 | 107 | 3 | 0 | 21 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |