

Школа

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

Отд./корп

День

04.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	214	Омлет натуральный с помидором свежим	200	39,38	295	15	24	5
	гор.напиток	685	Чай с сахаром и батон нарезной	200	9,53	194	4	1	41
	хлеб	3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	45	12,77	130	3	8	10
	фрукты	т/к	Мандарин	100	14,59	38	0	0	27
	Сладкое	2	Йогурт молочный	125	20,63	124	4	4	17
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	42	Кукуруза консервированная	100	15,00	89	3	2	12
	1 блюдо	129	Щи из квашенной капусты со сметаной	250	14,10	84	3	6	5
	2 блюдо	406	Сердце в соусе	115	37,69	116	10	3	4
	гарнир	205	Макароны отварные	200	10,12	250	7	6	41
	сладкое	9	Сок фруктовый	200	19,60	86	1	0	20
	хлеб бел.	38	Батон обогащенный микронутриентами	25	3,91	67	2	1	13
	хлеб черн.	104	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	48	5,23	103	3	0	20
	фрукты	т/к	Яблоко	100	14,85	192	0	0	18
	сладкое	т/к	Сырок глазированный	40	24,80	159	3	18	14