

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

Отд./корп

День 07.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	205	18,70	307	8	10	45
	гор.напиток	693	Какао с молоком и булочка с начинкой	200	32,27	449	14	18	37
	хлеб	3	Батон обогащенный микронутриентами	50	6,25	134	3	3	25
	Хол. Блюдо	т/к	Сыр плавленый	19	7,69	86	3	8	1
	Сладкое	2	Йогурт молочный и яблоко	225	31,99	167	4	4	30
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	14	Помидор свежий	100	11,30	22	1	0	4
	1 блюдо	111	Борщ сибирский о сметаной	250	27,21	127	8	6	10
	2 блюдо	406	Сердце в соусе	115	32,17	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.	786	Булочка Творожная	90	12,76	259	11	5	42
	хлеб черн.	104	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	5,01	107	3	0	21
	Фрукт	т/к	Апельсин	100	18,72	122	0	0	26
	Сладкое	638	Компот из плодов и ягод сушеных	200	8,41	124	1	0	29