

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

Отд./корп

День 08.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	214	Омлет натуральный с помидором свежим	200	39,92	297	15	24	5
	гор.напиток	т/к	Чай с сахаром	200	1,47	60	0	0	15
	хлеб	3	Батон обогащенный микронутриентами	40	6,25	100	3	1	19
	Хол. Блюдо	3	Бутерброд с сыром и йогурт молочный 2,5%	165	33,03	216	6	8	27
	Фрукты	т/к	Мандарин	100	16,23	38	1	0	28
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	27	Огурец свежий	100	11,70	12	1	0	2
	1 блюдо	133	Суп картофельный с кур фрикадельками	250	17,06	173	12	9	14
	2 блюдо	306	Голубцы ленивые и соус сметанный	300	65,28	372	21	24	15
	гарнир								
	сладкое	642	Кисель из яблок	200	4,97	117	0	0	25
	хлеб бел.	34	Слойка мозайка	50	15,29	210	4	10	8
	хлеб черн.	т/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	48	5,23	103	3	0	20
	Сладкое	9	Сок фруктовый	200	14,99	86	1	0	20
	Фрукт	70	Киви	100	10,78	47	0	0	10