

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

Отд./корп

День 11.09.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	366	Запеканка из творога с молоком сгущ	150	35,43	264	6	12	33
	гор.напиток	693	Какао с молоком	200	9,34	134	3	3	25
	хлеб	т/к	Батон обогащенный микронутриентами	35	5,47	87	2	1	17
	Сладкое	39	Булочка с начинкой	75	22,93	315	12	15	13
	Хол. блюдо	3	Бутерброд с сыром и яблоко	140	23,73	136	2	4	19
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	14	Помидор свежий	100	11,30	22	1	0	4
	1 блюдо	124	Щи из свежей капусты с картофелем и курой	250	11,52	72	1	4	6
	2 блюдо	375	Бефстроганов	120	58,28	244	20	15	6
	гарнир	472	Пюре картофельное	200	18,01	218	4	9	29
	сладкое	9	Сок фруктовый	20	14,99	86	1	0	20
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	т/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	48	5,23	103	3	0	15
	Фрукты	т/к	Банан	100	8,08	72	0	0	35
	сладкое	25	Компот из плодов консервир.	200	17,89	161	0	0	41