

Школа

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

Отд./корп

День

17.10.2024

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|------------------------------------|----------|--------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 362 | Пудинг из творога со сгущ. молоком | 150 | 57,28 | 300 | 17 | 12 | 32 |
| | гор.напиток | 693 | Какао с молоком | 200 | 15,57 | 134 | 3 | 3 | 25 |
| | хлеб | т/к | Батон обогащенный микронутриентами | 35 | 3,71 | 87 | 2 | 1 | 17 |
| | Фрукты | 103 | Яблоко | 100 | 13,54 | 44 | 0 | 0 | 9 |
| | холодное | 337 | Яйцо вареное и масло сливочное | 45 | 14,30 | 101 | 5 | 8 | 0 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 48 | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 80 | 14,67 | 144 | 4 | 4 | 6 |
| | 1 блюдо | 135 | Суп из овощей с курой и сметаной | 270 | 15,59 | 107 | 6 | 4 | 11 |
| | 2 блюдо | 306 | Голубцы ленивые и соус сметанный | 300 | 103,16 | 370 | 21 | 24 | 15 |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | сладкое | 8 | Компот из плодов и ягод сушеных | 200 | 6,52 | 142 | 1 | 0 | 34 |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | 118 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 45 | 3,08 | 97 | 3 | 0 | 19 |
| | | т/к | Банан | 100 | 13,48 | 72 | 1 | 0 | 35 |