

Школа	ГБОУ "СПб ГДТЮ" ЗЦ ДЮТ "Зеркальный" № 660, 1-4 класс	Отд./корп		День	11.12.2025
-------	--	-----------	--	------	------------

Отд./корп

День 11.12.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	170	25,35	430	19	16	41
	гор.напиток	23	Кофейный напиток	200	16,59	60	0	0	15
	хлеб	т/к	Батон обогащенный микронутриентами	55	10,06	112	3	1	21
	Хол. блюдо	96/97	Сыр, яйцо вареное	80	29,61	129	6	12	0
	Фрукты	103	Груша	100	32,89	44	0	0	9
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	49	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком	80	24,36	166	2	12	9
	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем и курой	270	28,14	101	6	4	9
	2 блюдо	492	Плов из птицы	255	84,26	401	30	10	48
	гарнир								
	сладкое	631	Компот из свежих яблок	200	10,72	115	0	0	25
	хлеб бел.	т/к	Батон обогащенный микронутриентами	50	9,15	38	3	0	20
	хлеб черн.	т/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	48	4,90	103	3	0	20
	сладкое		Печенье	40	10,27	140	2	2	25