

Школа

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

Отд./корп

День

20.03.2025

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 214 | Омлет натуральный | 150 | 58,22 | 253 | 12 | 19 | 6 |
| | гор.напиток | 23 | Кофейный напиток | 200 | 8,53 | 107 | 2 | 1 | 22 |
| | хлеб | т/к | Батон обогащенный микронутриентами | 45 | 8,23 | 112 | 3 | 1 | 21 |
| | Хол. Блюдо | 97 | Сыр | 20 | 12,77 | 63 | 4 | 5 | 0 |
| | сладкое | т/к | Киви | 100 | 16,65 | 47 | 0 | 0 | 10 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 27 | Огурец свежий | 80 | 10,80 | 10 | 1 | 0 | 2 |
| | 1 блюдо | 102 | Суп картофельный с бобовыми и гренками и курой | 300 | 31,86 | 246 | 5 | 8 | 45 |
| | 2 блюдо | 255 | Биточки рыбные запеченные | 90 | 46,16 | 151 | 8 | 5 | 7 |
| | гарнир | 511 | Рис отварной | 200 | 17,64 | 271 | 5 | 8 | 44 |
| | сладкое | 643 | Кисель из кураги | 200 | 14,69 | 117 | 0 | 0 | 25 |
| | хлеб бел. | 78 | Вафли сливочные | 50 | 20,11 | 165 | 2 | 14 | 30 |
| | хлеб черн. | 118 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 50 | 5,22 | 107 | 3 | 0 | 21 |
| | гор. Блюдо | 587 | Соус томатный | 50 | 5,12 | 37 | 1 | 3 | 3 |
| | хлеб | т/к | Батон обогащенный микронутриентами | 30 | 4,90 | 79 | 2 | 1 | 15 |