

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

Отд./корп

День

03.10.2025

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                 | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 11     | Каша манная жидкая с маслом сливочным | 200      | 16,26 | 230          | 6     | 9    | 30       |
|            | гор.напиток | 685    | Чай с сахаром                         | 200      | 2,07  | 60           | 0     | 0    | 15       |
|            | хлеб        | 3      | Батон обогащенный микронутриентами    | 50       | 8,15  | 67           | 2     | 1    | 13       |
|            | Хол. Блюдо  | 32/2   | Сыр плавленый, йогурт молочный        | 145      | 65,31 | 175          | 5     | 7    | 17       |
|            | Сладкое     | 2      | Апельсин                              | 100      | 22,71 | 38           | 1     | 0    | 8        |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                                       |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                                       |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                                       |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     | 14     | Помидор свежий                        | 80       | 12,97 | 18           | 1     | 0    | 3        |
|            | 1 блюдо     | 82     | Щи из кв капусты и карт со сметаной   | 260      | 32,03 | 84           | 3     | 5    | 5        |
|            | 2 блюдо     | 406    | Сердце в соусе                        | 100      | 32,83 | 116          | 10    | 3    | 4        |
|            | гарнир      | 205    | Макароны отварные                     | 200      | 12,97 | 250          | 7     | 6    | 41       |
|            | сладкое     | 9      | Сок фруктовый, зефир                  | 260      | 46,39 | 86           | 1     | 0    | 20       |
|            | хлеб бел.   | 8      | Батон, обогащенный микронутриентами   | 35       | 6,49  | 87           | 2     | 1    | 16       |
|            | хлеб черн.  | 104    | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный      | 48       | 6,49  | 103          | 3     | 0    | 20       |
|            | фрукты      |        | Яблоко                                | 100      | 21,63 | 44           | 0     | 0    | 9        |
|            |             |        |                                       |          |       |              |       |      |          |