

ГБНОУ "СПБ ГДТЮ" ЗЦ ДЮТ "Зеркальный" № 660, 5-9 класс

11/11/2019

28.11.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	214	Омлет натуральный с помидором свежим	215	69,69	340	15	26	3
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	2,07	60	0	0	15
	хлеб	79	Батон нарезной обогащенный	75	13,72	201	5	2	39
	хол. Блюдо	3	Сыр и масло сливочное	35	27,26	193	6	12	0
	Фрукты		Апельсин	100	21,86	38	1	0	8
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	50	Огурец свежий	80	10,70	10	1	0	2
	1 блюдо	91	Щи из квашенной капусты со сметаной и курой	330	30,95	187	8	9	10
	2 блюдо	431	Печень по-строгановски	125	90,68	205	16	14	5
	гарнир	205	Макароны отварные	200	16,51	225	7	6	38
	сладкое	637	Компот из консервированных фруктов	200	23,79	161	0	0	41
	хлеб бел.	38	Батон обогащенный микронутриентами	50	9,15	134	4	1	26
	хлеб черн.	104	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	75	7,83	103	3	0	20
	Фрукты	21	Булочка Веснушка	70	12,19	212	5	4	38