



Сорокина

Сорокина В.Н.

ФМОУ СОШ им.И.С.Кошелева д/сад с.Лермонтово Белинского р-на Пенз Отд./корп

День 5.10.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	2	Каша манная молочная	250	230,6	7,664	8,725	20,374
	гор. напиток		Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	хлеб		Булочки с маком	50/10	168,5	8,08	6,55	21,38
Завтрак 2	фрукты		Бананы	100	96	1,5	0,5	21
Обед	закуска	46	Винегрет овощной	65	80	1	5,7	5,5
	1 блюдо	20	Суп гороховый на мрк 8	250	158	6,6	6	20,36
	2 блюдо	31	Котлеты рыбные	41	94,12	8,5	4	3,02
	гарнир	34	Сытный рис	150	176,35	1,615	5,4	28,6
	хлеб/бульон		Хлеб ржаной	80	143,64	5,78	0,84	28,84
Полдник	гор. напиток		чай с сахаром и маком	200	63,8	1,1	1,7	13,4
	выпечка	85	Виноград с маком и сахаром	50	262,4	6,7	10,65	35