



*Сорокина*

Сорокина В.Н.

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

День 16.10.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. творог	4	Творог зернистый малосоленый	250	249	8,8	9,475	32,1
	гор. каша	56	Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	хлеб		Бутерброд с маслом	50/10	138,5	4,05	4,25	21,05
Завтрак 2	сладкое		сок ябл.	100	52	0,35	0,1	11,8
Обед	салат	43	Салат из св. капусты	80	68,3	1,1	5,06	4,8
	бульон	38	Суп рыбный на мур	250	158,38	39,58	5,6	21,13
	джем	28	Пюре в томат. соусе	90	247	7,6	7,8	6
	гарнир	35	Пюре картофельное	150	179,35	4,215	5,44	28,09
	сладкое	51	Компот из сухофруктов	200	68	0,15	0	17,5
	хлеб		Хлеб ржаной	80	143,64	5,18	0,84	28,84
	Полдник	выпечка	81	Выпечка с изюмом	100	258,2	6	10
	сладкое	51	Компот из сухофруктов	200	68	0,15	0	17,5