



Сорокина В.Н.

ФМОУ СОШ им.И.С.Кошелева д/сад с.Лермонтово Белинского р-на Пенз Отд./корп 27.10.23

Прием пищи	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.булгар	1	Яичница белешная с помидором	250	240,1	8,364	10,335	28,524
	гор.картоф.	56	Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	чай		Булочка с маком	50/10	138,5	4,05	4,25	21,05
Завтрак 2	чай		чай	100	52	0,35	0,1	11,8
Обед	салат	43	Салат из св.капусты	60	68,3	1,1	5,06	4,8
	булгар	18	Суп с вермишелью и мясом	250	159,3	6,4	5,6	21,76
	булгар	22	Вануш в масле с луком	175/60	291	13,5	18,34	21,46
	салат	51	Помидоры с сахаром	200	68	0,15	0	17,5
	кнели		Чеснок розмарином	60	143,64	5,18	0,84	28,84
Полдник	чай		чай	50	11340	1,668	2,096	24,24
	гор.карт.	51	Картофель с сахаром	200	68	0,15	0	17,5