



Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День 2.11.23

Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	152	Яичница с помидорами	250	230,6	4,66	8,4	30,37
	гор. каш.	156	Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	хлеб		Бутерброд с маслом	50/10	168,5	6,08	6,55	21,29
Завтрак 2	сладкое		Сок	100	52	0,35	0,1	11,8
Обед	закуска	146	Винегрет овощной	65	40	1	5,1	5,5
	1 блюдо	150	Суп гороховый на м.к.б	250	150	6,8	6	20,36
	2 блюдо	131	Ветчина вареная	41	94,12	8,5	4	3,02
	салат	134	Свекла вареная	150	146,35	1,61	5,4	28,6
	сладкое	151	Ванное и сахарное	200	68	0,15	0	17,5
	хлеб зер.		Хлеб ржаной	60	743,64	5,18	0,84	28,84
Полдник								
	сладкое	165	Винегрет с маслом и сахаром	50	262,4	6,1	10,65	35
	гор. каш.	158	Чай с сахаром и маслом	200	63,8	1,1	1,1	13,4