



Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День 09.11.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.бифф	3	каша пшеничной лепешки	250	253	8,514	9,475	33,474
	гор.кап.	56	Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	Хлеб		бутерброд с маслом	50/10	168,5	6,09	6,55	21,29
Завтрак 2	Фрукты		бананы	100	96	4,5	0,5	21
Обед	закуска		салат из св. капусты	50	68,3	1,1	5,06	4,8
	1 блюдо	17	Суп с клецками	250	1627	14,46	7	17,7
	2 блюдо	37	Мясное с маслом	180	357,15	17	18,4	20,3
	салат	51	капуста из свеклы	200	68	0,15	0	13,5
	Хлеб		хлеб ржаной	60	143,64	5,75	0,84	28,84
Полдник	лепешка	40	Пирожок с капустой	100	255	6,1	10	34,6
	гор.кап.	56	Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12