



*Сорок*

Сорокина В.Н.

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

День 17.11.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. бифш	45	Сладкий пирог с цукатами	200	200,6	2,3	2,6	40,574
	гор. каш.	56	Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	хлеб		Виттерброд с маслом	50/10	138,5	4,05	4,25	21,05
Завтрак 2	фрукты		яблоко св.	100	42	0,2	0	10,1
Обед	закуска		салат из свеклы	35	67	0,76	5,05	5,3
	1 блюдо	15	Суп крестьянский на мур	250	160,6	6,5	6	21
	2 блюдо	23	Виттерброд тушеный с мяс.	150/60	278,25	18,12	18,2	41,8
	салат		капуста из цукатами	200	68	0,15	0	17,5
	хлеб зер.		хлеб ржаной	60	143,64	3,18	0,84	28,89
Полдник	салат		вадри	50	153,32	2,4	1,86	20
	гор. каш.		каштанов из цукатами	200	68	0,15	0	17,5