



*Сорокина*

Сорокина В.Н.

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

День 27.11.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. творог	4	Творог зерновой малосолен	250	249	8,8	9,475	32,1
	гор. каш	56	Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	хлеб		Булочки с маком	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
	суп	38	Суп рыбный на мур	250	158,38	39,58	5,6	21,13
	салат	28	Творог 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	61	Выпечка с изюмом	100	258,2	6	10	35,6
	сладкое	51	Компот из сухофруктов	200	68	0,15	0	17,5