



Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День

18.12.23

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо		Рожки с сыром	153	263	11,2	11,3	28,04
	гор. кал.		Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	хлеб		Бутерброд с маслом	50/10	138,5	4,05	4,25	21,05
Завтрак 2	фрукты			100	96	1,5	0,5	21
Обед	салат		салат из св. капусты	60	40,4	1,16	5,06	5,3
	бульон		Рыбный на щк б.	250	160	6,16	5,62	21,64
	2 блюдо		Пюре в томат. соусе	90	247	7,6	7,8	6
	гарнир		Каша гречневая	180	178	5,05	6,32	25,03
	салат		Колбаса из сахара	200	68	0,15	0	12,5
	хлеб		Хлеб ржаной	60	143,64	5,18	9,84	28,84
Полдник	гор. кал.		Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	фрукты		печенье ржаное	55	232	4,7	8	32,6