



Sorokina

Сорокина В.Н.

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

День 23. I 24

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. творог	8	Вермишель молочная	250	249,7	8,2	8,8	34,474
	гор. каш.	36	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	сварное		соя	100	32	0,35	0,1	11,8
Обед	гречка	44	Салат из свеклы	55	67	0,46	5,05	67
	Чай	16	Суп уха	250	133,56	6,4	3	21
	2 творог	30	Голубцы мясные	196	287	7,7	78,52	16
	сварное	51	Каша из гречки	200	68	0,15	0	17,5
	хлеб		Хлеб ржаной	50	143,64	5,18	0,84	28,69
Полдник	Варенье	67	Варенье с малиной сахаром	40	251,7	6	10	34,7
	сварное	65	Кефирный напиток	200	120,6	3,6	4,1	18,1