



*Сорокина*

Сорокина В.Н.

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

День 21.02.2017

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блин	5	Каша рисов молочная	250	247,6	7,164	8,8	34,9
	гор. напиток	56	Чай с сахар.	200	45,5	0,1	0	12
	Хлеб		Бутерброд с маслом	50/10	138,5	4,05	4,25	21,05
Завтрак 2	сладкие		сок	100	52	0,35	0,1	11,8
Обед	зразики	49	Салат овощной	55	62,4	0,76	5,04	3,8
	1 блюдо	11	Суп гороховый на м.к.б	250	136,6	6,36	5,54	16,16
	2 блюдо	28	Мясные тефтели	90	247	16	18	6
	гарнир	21	Сыр тоф. пюре	180	190	4,4	7,35	27,4
	сладкие	51	Топленое из сухфруктов	200	68	0,15	0	17,5
	Хлеб зерн.		Хлеб рж.мол.	60	143,64	5,18	0,84	28,84
Полдник	Выпечка	68	Плюшки	100	270,7	6	10	38,1
	сладкие	51	Топленое из сухфруктов	200	68	0,15	0	17,5