



Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День 4.04.2017

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	чор бп		Вермишель молоч.	250	249	8,2	8,8	34,474
	чор чаш		Чай с сахаром	200	48,5	0,1	0	12
	хлеб		Трутерброд с маслом	50/10	168,5	6,09	6,55	21,29
						14,39	15,35	67,764
Завтрак 2			Сок					
Обед	закуска		Салат из свеклы	60	159			
	1 блюдо		Суп гречневый	250	235,4	6,6	6	20,36
	2 блюдо		Котлета мясн.	85	88,35	16,2	16,6	3
	3 блюдо		Порох пюре	150	68	3,015	5,12	7,73
	3 блюдо		Копчен из сушф	200		0,15	0	17,5
Полдник	выпечка		Плюшки	100	270,7	8	10	39,1
	чор чаш		Копчен из сушф.	200	68	0,15	0	17,5