



*Сорокина*

Сорокина В.Н.

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

День 10.06 24

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор в моро		Мака именная	250	253	8,514	9,475	33,474
	гор кат		Чай с сахар	200	45,5	0,1	0	12
	хлеб		Фудерброд с масл	50/10	168,5	6,09	6,55	21,29
						14,70	16,025	66,76
Завтрак 2								
Обед	Зеленцы		Салат из свеклы	60	63			
	1 блюдо		Суп уха	250	133,56	6,4	3	21
	2 блюдо		Отбивная мясн	180	297,55	17	18,52	15,35
	3 блюдо		Компот из сухоф	200	68	0,15	0	17,5
Полдник	Фрукт		Яблоко	100	42	0,2	0	10,1
	Выпечка		Чеченцы	70	153,35	2,4	1,86	30
	Сладкое		Компот из сухоф	200	68	0,15	0	17,5