



*Sorokina*

Сорокина В.Н.

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

День 9 09 24

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.бифф	№2	Яични с сахаром	153	263	11,2	11,3	28,04
	гор.кап.	№56	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	сладкое		сок	100	52	0,35	0,1	11,8
Обед	закуска	№43	Салат из св.капусты	60	68,3	1,1	3,06	4,8
	бульдо	№12	Рассольник на мук б	250	160	6,16	5,62	21,64
	2.бифф	№28	Курица в томат соусе	90	244	16	18	6
	гарнир	№33	Картофель запеченный	180	178,35	5,015	6,32	25,03
	сладкое	№31	Панкек из сухофруктов	200	68	0,15	0	17,5
	хлеб гарни		Хлеб ржаной	60	143,64	5,18	0,84	28,84
Полдник	сладкое	№66	печенье ромашковое	55	232	4,7	8	32,6
	гор.кап.	№56	чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12