



*Sorokina*

Сорокина В.Н.

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

День

10.09.24

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. творог	8	Вареники мясные	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	сироп		сир	100	52	0,35	0,1	11,8
Обед	рис	44	Салат из свеклы	55	67	0,46	5,05	67
	картофель	16	Суп "Чиа"	250	133,56	6,4	3	21
	2 карто	30	Голубцы мясные	186	287	17	18,52	16
	сироп	51	Компот из сухофрукт.	200	68	0,15	0	17,5
	хлеб		Хлеб ржаной	50	143,64	5,18	0,84	28,64
Полдник	банан	67	Вино с маслом и сахаром	40	251,7	6	10	34,7
	сироп	65	Водочный напиток	200	120,6	3,6	4,1	18,1