



Сорокина

Сорокина В.Н.

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

Отд./корп

День

19.09.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. бикс	~2	Каша манная молочная	250	230,6	7,66	8,4	30,37
	гор. кап.	~56	Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	хлеб		Бутерброд с маслом	50/10	168,5	6,08	6,55	11,29
Завтрак 2	сладкое		Сок	100	32	0,35	0,1	11,8
Обед	закуска	~46	Винегрет овощной	65	70	1	5,1	5,5
	1 блюдо	~20	Суп гречневый на мкд	250	150	6,6	6	20,36
	2 блюдо	~31	Котлета рыбная	71	94,12	8,5	4	3,02
	гарнир	~34	Отварной рис	150	146,35	1,61	5,4	28,6
	сладкое	~51	Желе из сахарной пудры	200	68	0,15	0	17,5
	хлеб гор.		Хлеб ржаной	60	143,64	5,18	0,84	28,84
Полдник	сладкое	~65	Печенье с маслом и сахаром	50	262,4	6,1	10,65	35
	гор. кап.	~58	Чай с сахаром и молоком	200	63,8	1,1	1,1	13,4