



*Сорокина*

Сорокина В.Н.

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

День

4.10 24

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.бифш	45	Сладкий плов с цуккини	200	200,6	3,3	2,6	40,574
	гор.кап.	56	Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	кнел		Виттербрэд с маслом	50/10	138,5	4,05	4,25	21,05
Завтрак 2	фрукт		яблоко св. сок	100	42	0,2	0	10,1
Обед	закуска		салат из свеклы	35	67	0,76	5,05	5,3
	1-й курс	15	Суп картофельный на м/б	250	160,6	6,5	6	21
	2-й курс	23	Виттербрэд тушеный с мяс.	150/60	275,25	18,12	18,2	14,8
	салат		капуста из цуккини	200	68	0,15	0	17,5
	кнел гер		кнел ржаной	60	143,64	5,18	0,84	28,84
Полдник	салат		капуста	50	153,32	2,4	1,86	20
	гор.кап.		капуста из цуккини	200	68	0,15	0	17,5