



Сорокина

Сорокина В.Н.

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

Отд./корп

День

10.11.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	~3	Каша пшениная манная	250	253	8,514	9,475	33,474
	гор. напиток	~	Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	хлеб		Булочка с маслом, сыр	30/3/1	168,5	6,09	6,55	21,28
Завтрак 2	гор. блюдо		Яблоко свежее	100	42	0,2	0	10,1
Обед	закуска		Салат из овощей с капустой	80	68,3	1,1	5,06	4,8
	гор. блюдо	17	Суп с курицей	250	162,7	7,46	7	17,7
	гор. блюдо	37	Плов с мясом	180	357,15	17	18,4	20,3
	сладкое		Пирожок из сдобного теста	200	68	0,15	0	17,5
	хлеб/герн		Хлеб ржаной	80	143,64	3,18	0,84	28,84
Полдник	сладкое	81	Булочка с маком	100	258,2	6	10	35,6
	гор. напиток		Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12