



Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День 21.10 24

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.бифф		Тосты с маслом	153	263	11,2	11,3	28,04
	гор.кап.		Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	хлеб		бутерброд с маслом	50/10	138,5	4,05	4,25	11,05
Завтрак 2	фрукты			100	96	1,5	0,5	21
Обед	салат		салат из св. капусты	60	40,4	1,16	5,06	5,3
	бульон		Рыбный бульон с д.	250	160	6,16	5,62	11,64
	2 бифф		Тосты в масле соуса	90	247	16	18	6
	гарнир		Картофель фри	180	178	5,015	6,32	25,03
	сладкое		Картофель с сахаром	200	68	0,15	0	12,5
	хлеб		хлеб ржаной	60	143,64	5,18	3,84	28,84
Полдник	гор.кап.		Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	фрукты		печенье ржаное	55	232	4,2	3	32,6