



*Сорокина*

Сорокина В.Н.

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

День 28 10 2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор б/т	2	Каша греч. молоч.	250	249	8,8	9,475	32,1
	гор.пшени	56	Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	Хлеб		Булочка с маслом	50/10	138,5	4,05	4,25	21,05
						12,95	13,725	65,15
Завтрак 2	Сладкое		Сок	100	52	0,35	0,1	11,8
						0,35	0,1	11,8
Обед	Закуска		Салат из свеклы	60	67,2	0,8	5,06	5,5
	1 блюдо		Суп рисовый к/б	250	158,38	39,56	5,6	21,15
	2 блюдо		Пюре картофельное	150	179,35	4,215	5,44	28,03
	Закуска		Тунец консерв. в том. соусе	90	247	16	18	6
	Сладкое		Компот из сухофрукт.	200	68	0,15	0	17,5
	Хлеб		Хлеб	20/60	143,84	5,18	0,84	28,84
						65,9	37,94	107
			Итого:		863,57	5		
Полдник	Выпечка		Булочка с изюмом	100	258,2	6	10	35,6
	Сладкое б/т		Компот из сухофрукт.	200	68	0,15	0	17,5
					326,2			

1674,77