



Сорокина

Сорокина В.Н.

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

Ден: 29.10 2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	8	Вермишель молочная	250	249,7	8,2	8,8	34,474
	гор. напиток		Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	хлеб		Бутерброд с маслом	50/10	169,5	6,09	6,55	21,29
Завтрак 2	сладкое		сок абл.	100	52	0,35	0,1	11,8
			свежлы					
Обед	салат		Салат из св.	60	58,34	0,6	5,1	2,2
	блюдо	13	Варен.	250	137,56	6	5,55	16,66
	блюдо	25	Ветчина малая паровая	85	235,4	16,2	16,6	3
	гарнир	36	гороховое пюре	150	89,35	3,015	5,12	4,73
	сладкое		Ванильное и сахарное	200	68	0,15	0	17,5
	хлеб		хлеб ржаной	60	149,64	5,18	0,84	29,84
Полдник	сладкое				153,32	2,4	1,86	20
	гор. напиток		Чай	200	51,1	0,12	0	12,8