



Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День 9.11 2017

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Каша гречка с молоком	250	249	8,8	9,475	32,1
			Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
			Бутерброд с маслом	50/10	138,5	4,05	4,25	21,05
		П	Завтрак - сок	100		12,95	13,725	65,15
Завтрак 2					52	0,35	0,1	11,8
Обед			Салат из свеклы	60	67,200	0,8	5,06	5,5
			Суп рисов. на к/б	250	158,38	39,80	5,6	21,15
			Голубцы отвар.	150	179,35	4,215	5,44	28,03
			Тушеное в том. соусе	90	247	16	18	6
			Компот из сухоф.	200	68	0,15	0	17,5
Полдник			Гуляш с картошкой	100	258,2	6	10	35,6
			Компот из сухоф.	200	68	0,15	0	17,5