



Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День *13.12.24*

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	<i>гор.бифф</i>	<i>45</i>	<i>Сладкий мюб с сыром</i>	<i>200</i>	<i>200,6</i>	<i>3,3</i>	<i>2,6</i>	<i>40,574</i>
	<i>гор.кап.</i>	<i>56</i>	<i>Чай с сахаром</i>	<i>200</i>	<i>45,5</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>12</i>
	<i>хлеб</i>		<i>Внутрьброд с маслом</i>	<i>50/10</i>	<i>138,5</i>	<i>4,05</i>	<i>4,25</i>	<i>21,05</i>
Завтрак 2	<i>фрукт</i>		<i>яблоко св. сок</i>	<i>100</i>	<i>42</i>	<i>0,2</i>	<i>0</i>	<i>10,1</i>
Обед	<i>закуска</i>		<i>салат из свеклы</i>	<i>35</i>	<i>64</i>	<i>0,76</i>	<i>5,05</i>	<i>5,3</i>
	<i>1-й суп</i>	<i>15</i>	<i>Суп картофельный на мюб</i>	<i>250</i>	<i>160,6</i>	<i>6,5</i>	<i>6</i>	<i>21</i>
	<i>2-й суп</i>	<i>23</i>	<i>Витаминный суп с морковью</i>	<i>150/60</i>	<i>278,25</i>	<i>18,12</i>	<i>18,2</i>	<i>11,8</i>
	<i>салат</i>		<i>капустный из свеклы</i>	<i>200</i>	<i>68</i>	<i>0,15</i>	<i>0</i>	<i>12,5</i>
	<i>хлеб гор.</i>		<i>хлеб ржаной</i>	<i>60</i>	<i>143,64</i>	<i>5,78</i>	<i>0,84</i>	<i>28,84</i>
Полдник	<i>салат</i>		<i>вадри</i>	<i>50</i>	<i>153,32</i>	<i>2,4</i>	<i>1,86</i>	<i>20</i>
	<i>гор.кап.</i>		<i>капустный из свеклы</i>	<i>200</i>	<i>68</i>	<i>0,15</i>	<i>0</i>	<i>12,5</i>