



*Сорокина*

Сорокина В.Н.

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

День 23.12.2022

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор бшо	2	Каша греч. молоч	250	249	8,8	9,475	32,1
	гор напитки	56	чай с сахаром	200	455	0,1	0	12
	хлеб		Печенье с маслом	50/10	138,5	4,05	4,25	21,05
						12,95	13,725	65,15
Завтрак 2	спадко		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	39,58	5,6	21,15
	2 блюдо		Сотки отварные	150	179,35	4,215	5,44	28,03
	гарнир		Тунцы кур в том.соусе	90	247	16	18	6
	спадко		Компот из сухофрук.	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		Пирожки с яблоком	100	258,2	6	10	35,6
	спадко бш		Компот из сухофруков	200	68	0,15	0	17,5
					326,2			

1674,77