



Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День *28.12.2014*

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	<i>гор. бифф</i>	<i>2</i>	<i>Каша манная малочная</i>	<i>250</i>	<i>230,6</i>	<i>7,664</i>	<i>3,725</i>	<i>20,374</i>
	<i>гор. каш</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>Бутиерброд с маслом</i>	<i>50/10</i>	<i>168,5</i>	<i>8,08</i>	<i>0,55</i>	<i>24,38</i>
Завтрак 2	<i>фрукты</i>		<i>бананы</i>	<i>100</i>	<i>96</i>	<i>1,5</i>	<i>0,5</i>	<i>24</i>
Обед	<i>закуска</i>	<i>46</i>	<i>Винегрет овощной</i>	<i>65</i>	<i>80</i>	<i>1</i>	<i>5,1</i>	<i>5,5</i>
	<i>1 бифф</i>	<i>20</i>	<i>Суп гречневый на мяк 8</i>	<i>250</i>	<i>159</i>	<i>6,6</i>	<i>6</i>	<i>20,36</i>
	<i>2 бифф</i>	<i>31</i>	<i>Котлеты рыбные</i>	<i>41</i>	<i>34,12</i>	<i>8,5</i>	<i>4</i>	<i>3,02</i>
	<i>гарнир</i>	<i>34</i>	<i>Сыварьбы рис</i>	<i>150</i>	<i>176,35</i>	<i>1,615</i>	<i>5,4</i>	<i>28,6</i>
	<i>хлеб бифф</i>		<i>хлеб ржаной</i>	<i>80</i>	<i>143,64</i>	<i>5,18</i>	<i>0,84</i>	<i>28,84</i>
Полдник	<i>гор. каш</i>		<i>чай с сахаром ч малочная</i>	<i>200</i>	<i>63,8</i>	<i>1,1</i>	<i>1,1</i>	<i>13,4</i>
	<i>бисекция</i>	<i>65</i>	<i>Бисквит с маком ч сахар</i>	<i>50</i>	<i>262,4</i>	<i>6,1</i>	<i>10,65</i>	<i>35</i>