



Сорокина

Сорокина В.Н.

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

Ден: 14.12.2025

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	8	Вареники мясные	250	248,7	9,2	8,8	34,474
	гор.паст.		Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	хлеб		Ватрушка с маком	50/10	168,5	6,08	6,55	21,28
Завтрак 2	сладкое		сок лим.	100	32	0,35	0,1	11,8
			свежлы					
Обед	гарнир		Салат из св.	60	58,34	0,6	5,1	2,2
	блюдо	13	Борщ	250	137,56	6	5,55	16,66
	2 блюдо	25	Пюре картофельное	85	235,4	16,2	16,6	3
	гарнир	36	Гороховое пюре	150	88,35	3,015	5,12	4,73
	сладкое		Клинья из сухофруктов	200	68	0,15	0	17,5
	хлеб/ма							
	хлеб/зерн.		хлеб ржаной	60	148,64	3,18	0,84	28,84
Полдник	сладкое		Вафлы		153,32	2,4	1,86	30
	гор.паст.		Чай	200	51,1	0,12	0	12,8