



Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День

20.1.25

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	<i>гор. блюдо</i>		<i>Рожки с сыром</i>	<i>153</i>	<i>263</i>	<i>11,2</i>	<i>11,3</i>	<i>28,04</i>
	<i>гор. кап.</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>бутерброд 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>фрукты</i>		<i>2 завтрак - сок</i>	<i>100</i>	<i>96</i>	<i>1,5</i>	<i>0,5</i>	<i>21</i>
Обед	<i>салат</i>		<i>салат из св. капусты</i>	<i>60</i>	<i>40,4</i>	<i>1,16</i>	<i>5,06</i>	<i>5,3</i>
	<i>бульон</i>		<i>Ромашковый на мяк б.</i>	<i>250</i>	<i>160</i>	<i>6,16</i>	<i>5,62</i>	<i>21,64</i>
	<i>2 блюдо</i>		<i>шкени в томат. соусе</i>	<i>90</i>	<i>247</i>	<i>16</i>	<i>18</i>	<i>6</i>
	<i>гарнир</i>		<i>картофель запеченный</i>	<i>180</i>	<i>178</i>	<i>5,03</i>	<i>6,32</i>	<i>25,03</i>
	<i>салат</i>		<i>томатный из огурцов</i>	<i>200</i>	<i>68</i>	<i>0,15</i>	<i>0</i>	<i>12,5</i>
	<i>хлеб</i>		<i>хлеб ржаной</i>	<i>60</i>	<i>143,64</i>	<i>5,18</i>	<i>9,84</i>	<i>28,84</i>
Полдник	<i>гор. кап.</i>		<i>чай с сахаром</i>	<i>200</i>	<i>45,5</i>	<i>0,1</i>	<i>0</i>	<i>12</i>
	<i>бутерброд</i>		<i>печенье ржаное</i>	<i>55</i>	<i>232</i>	<i>4,7</i>	<i>8</i>	<i>32,6</i>