



*Сорокина*

Сорокина В.Н.

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

День

23.12.25

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюд	3	Паша минимал.калория	250	253	8,514	8,475	33,474
	гор.каша	58	Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	зуб		Бутерброд с маслом	50/10	138,5	4,05	4,25	21,05
Завтрак 2	сладкое		сок	100	52	0,35	0,1	11,8
Обед	салат	44	Салат из свеклы	55	64	0,76	5,05	5,3
	1 блюдо	17	Суп с клецками	250	162,7	4,46	4	17,7
	2 блюдо	37	Мяс с маслом	180	357,15	17	18,4	30,3
	сладкое	51	Каша из сахарной	200	68	0,15	0	17,5
	зуб		Клец ржаные	60	143,64	5,18	0,84	28,84
Полдник	хлеб	70	Пирожок с капустой	100	255	6,1	10	34,6
	гор.каша	56	Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12