



*Сорокина*

Сорокина В.Н.

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

День 7 02 25

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	1	Каша овсяная молочная	250	240,1	8,364	10,335	28,504
	гор. напиток	56	Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	хлеб		Бутерброд с маслом	50/10	138,5	4,05	4,25	21,05
Завтрак 2	фрукты			100	96	1,5	0,5	21
Обед	жидкое		суп с овощами	60	62	0,76	5,05	6,2
	1 блюдо	18	суп с вермишелью и мясом	250	158,3	6,4	5,6	21,16
	2 блюдо	22	Рагу с овощами и мясом	176/60	287	17,5	18,34	16
	салат	51	Каша из сукофруктов	200	49,6	0,04	0,04	13
	хлеб		хлеб ржаной	60	143,64	3,18	0,84	28,84
Полдник	салат		персик	50	134,6	1,66	2,076	24,24
	гор. напиток	51	Каша из сукофруктов	200	49,6	0,04	0,04	13