



Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День 21.02.25

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	1	Каши овсяная молочная	250	240,1	8,364	10,335	28,504
	гор. вып.	36	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		салат из свеклы	60	67	0,76	5,05	6,7
	1 блюдо	18	Суп с вермишелью и мясом	250	158,3	6,4	5,6	21,16
	2 блюдо	22	Запеканка овощная с мясом	176/60	287	14,5	18,34	16
	салат	51	Каша из суфле	200	49,6	0,04	0,04	13
	хлеб		хлеб ржаной	60	143,64	3,18	0,84	28,84
Полдник	салат		пересев	50	134,6	1,66	2,076	24,24
	гор. вып.	51	Каша из суфле	200	49,6	0,04	0,04	13