



*Сорокина*

Сорокина В.Н.

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

День

6.05.25

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо              | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|--------|--------|--------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    |        |        | Каша овсян         | 250      | 240,1        | 8,364 | 10,35 | 18,504   |
|            |        |        | Май с сахар        | 200      | 45,5         | 0,1   | 0     | 12       |
|            |        |        | Творожок с маслом  | 50/10    | 138,5        | 4,05  | 4,25  | 21,05    |
|            |        |        |                    |          |              |       |       |          |
| Завтрак 2  |        |        | Сок                | 100      | 52           | 0,35  | 0,1   | 11,8     |
|            |        |        |                    |          |              |       |       |          |
| Обед       |        |        | Суп из овощей      | 150      | 53           | 0,4   | 5,05  | 2        |
|            |        |        | Щи со св. кот.     | 250      | 134,2        | 6     | 5,54  | 15,66    |
|            |        |        | Пюре картофель     | 113      | 254          | 16,4  | 18,5  | 42       |
|            |        |        | Каша гречнев расса | 180      | 178,35       | 5,015 | 6,32  | 25,03    |
|            |        |        | Компот из сухоф.   | 200      | 68           | 0,15  | 0     | 14,5     |
|            |        |        |                    |          |              |       |       |          |
| Полдник    |        |        | Чай                | 200      | 137          | 4,2   | 5,2   | 19,1     |
|            |        |        | Бисквит            | 100      | 283          | 11,5  | 11    | 35       |
|            |        |        |                    |          |              |       |       |          |