



Сорокина

Сорокина В.Н.

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

Отд./корп

День

5.05.25

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Чаша мюсли. Дружба 250	250	250,3	7,8	9,125	34,2
			Чай с сахаром 260	200	45,5	0,1	0	12
			Булочка с маслом 50/10	50/10	138,5	4,05	4,25	21,05
Завтрак 2			Сок	52	100	0,35	0,1	11,8
Обед			Салат из св. капусты 60	60	68,3	1,1	5,06	4,8
			Салат с креветками 250	250	162,7	7,46	7	17,7
			Картофель тушеный с мясом 166/60	166/60	340,3	18,2	18,6	26,7
			Компот из сухоф. 200	200	68	0,15	0	17,5
Полдник			Оладьи из муки 80	80	207,40	6	5	34
			Кисель 200	200	51,100	0,12	0	12,8