



Сорокина

Сорокина В.Н.

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

30.05.25

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Чай с молоком		Каша греческая	250	253	8,514	9,475	33,444
	Чай с сахаром		Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	Хлеб		Пшеничный с маслом	50/10	168,5	6,09	6,55	21,29
						14,70	16,025	66,76
Завтрак 2								
Обед	Засоленные овощи		Салат из свеклы	60	63			
	1 блюдо		Суп "Чих"	250	133,56	6,4	3	21
	2 блюдо		Отбивная с мясом	180	292,55	17	18,52	15,35
	3 блюдо		Компот из сухофруктов	200	68	0,15	0	17,5
Полдник	Фрукты		Яблоко	100	42	0,2	0	10,1
	Выпечка		Печенье	70	153,35	2,4	1,86	30
	Сладкое		Компот из сухофруктов	200	68	0,15	0	17,5