



*Сорокина*

Сорокина В.Н.

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

Отд./корп

День 7.08.25

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо                          | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|--------|--------|--------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    |        |        | Каша молоч. Дружба 250         | 250      | 250,3        | 7,8   | 9,125 | 34,2     |
|            |        |        | Чай с сахар 250                | 200      | 45,5         | 0,1   | 0     | 12       |
|            |        |        | Бутерброд 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 клеукама майкоб 250    | 250      | 162,7        | 4,46  | 7     | 17,7     |
|            |        |        | Картофель тушен с мясом 166/60 | 166/60   | 340,3        | 18,2  | 18,6  | 26,7     |
|            |        |        | Компот из сухоф. 250           | 250      | 68           | 0,15  | 0     | 14,5     |
|            |        |        |                                |          |              |       |       |          |
| Полдник    |        |        | Опады из пшени 80              | 80       | 207,40       | 6     | 5     | 34       |
|            |        |        | Кисель 250                     | 250      | 51,100       | 0,12  | 0     | 12,8     |