



Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День

12.08.25

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Каши овсян	250	240,1	8,364	10,35	28,504
			Мед с сахар	200	45,5	0,1	0	12
			Творожок с маслом	80/10	138,5	4,05	4,25	21,05
Завтрак 2			Сок	100	52	0,35	0,1	11,8
Обед			Салат из овощей	150	53	0,4	5,05	2
			Чаша с овощ.	250	134,2	6	5,54	15,66
			Пюре картофель	113	254	16,4	18,5	42
			Каши гречнев рассы	180	128,35	5,015	6,32	25,03
			Компот из сухоф.	200	68	0,15	0	14,5
Полдник			Чаша	200	137	4,2	5,2	19,1
			Бирючок	100	283	11,5	11	35