



Sorokina

Сорокина В.Н.

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

Отд./корп

День

21.07.25

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Каша манная	250	230,6	7,66	8,7	30,37
			Чай с сахар	200	45,5	0,1	0	12
			Творог с маслом	50/10	138,5	10,5	4,25	21,05
			Сок	100	52	0,35	0,1	11,8
			Сметана и бн. кефир	60	68,3	1,1	5,06	4,8
Завтрак 2			Греческий салат	250	160	6,16	5,62	21,64
			Творог и сыр с маслом	90	247	16	18	6
Обед			Греческий салат с маслом	150	149,35	4,215	5,44	28,03
			Каша с сухар.	200	62	0,15	0	17,5
			Творог и сметана	50	112,46	1,66	2,07	24,24
			Чай с сахар	200	45,5	0,1	0	12
Полдник								