



Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День

5.09.25

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	1	Паша овсяная каша	250	240,1	8,364	10,335	28,504
	гор. напиток	56	Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	хлеб		Булочка с маком	50/10	138,5	4,05	4,25	21,05
Завтрак 2	сладкое		Сок	100	52	0,35	0,1	11,8
Обед	закуска	43	Салат из св.испужен	60	68,3	1,1	5,06	4,8
	блюда	18	Суп с вермишелью и мясом	250	158,3	6,4	5,6	21,16
	2 блюдо	22	Пюре из овощей с мясом	176/60	281	17,5	18,34	21,46
	сладкое	51	Печенье из сахара	200	68	0,15	0	17,5
	хлеб		Хлеб ржаной	60	143,64	5,18	0,84	28,84
Полдник	сладкое		Печенье	50	113,40	1,666	2,076	24,24
	гор. напиток	51	Чай с сахаром	200	68	0,15	0	17,5