



Sorokina

Сорокина В.Н.

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

Денг 1509 25

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	№2	Вареники с соевым	153	263	11,2	11,3	28,04
	гор. каш.	№56	Каша с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	хлеб		Бутерброд с маслом	50/10	138,5	4,05	4,25	21,05
Завтрак 2	Сладкое		Сок	100	52	0,35	0,7	11,8
Обед	закуска	№43	Салат из св. капусты	60	68,3	1,1	3,06	4,8
	Углерод	№12	Паштет на лук с	250	160	6,16	5,62	21,64
	2 блюдо	№28	Курица в томате соусе	90	244	16	18	6
	гарнир	№33	Картофель фри	180	178,35	5,015	6,32	25,03
	Сладкое	№31	Паштет из цуккини	200	68	0,15	0	12,5
	хлеб/гари		Хлеб ржаной	60	143,64	5,18	0,84	28,84
Полдник	Сладкое	№66	Печенье домашнее	55	232	4,7	8	32,6
	гор. каш.	№56	Каша с сахаром	200	45,5	0,1	0	12