



Сорокина

Сорокина В.Н.

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

Лець 8.10.25.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. йогурт	9	Молоко с сахаром, фрукты	250	250,3	7,8	8,25	34,2
	гор. йогурт	56	Чай 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	фрукты		Сок - Яблочный	100	96	1,5	0,5	21
Обед	заливное	49	Салат овощной	55	62,4	0,76	5,04	3,8
	йогурт	18	Суп. Картофель на масле	250	135,4	6	3,4	15,4
	2 йогурт	24	Картофель тушен. с маслом	166/60	340,3	18,2	18,6	26,7
	сладкое	51	Каша овсяная с фруктами	200	68	0,15	0	17,5
	хлеб		Хлеб ржаной	60	143,64	5,18	4,84	28,84
			Оладьи	80	207,4	6	5	34,1
Полдник	фрукты	62	Чай с сахаром	80	207,4	6	5	34,1
	гор. йогурт	57	Каша	200	137	4,2	5,2	18,7