



Сорокина

Сорокина В.Н.

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

Отд./корп

День

29.10.25

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	2	Вермишель по-польски	250	249,7	8,2	8,8	39,474
	гор. блюдо	56	Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	Хлеб		Тютельброд с маслом	50/10	168,5	6,09	6,55	21,29
Завтрак 2			Сок	100	52	0,35	0,1	11,8
	Закуска		Салат из свежих овощей	60	40	0,08	0,3	0,11
Обед	1 блюдо	16	Суп "Чиха"	250	133,56	6,4	3	21
	2 блюдо		Чай с сахаром	180	190	4,4	7,35	27,4
	2 блюдо		Котлета пар. мясная	85	235,4	16,2	16,6	3
	Выпечка		Веник с маслом	70	251,7	6	10	34,1
	гор. напиток		Чай какао	200	120,6	3,6	4,1	18,1
Полдник			Чай					