



Сорокина

Сорокина В.Н.

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

Отд./корп

День

1.11.25

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.б.т.	2	Каши греч. молот	250	249	8,8	9,475	32,1
	гор.н.ш.	56	Чай с сахаром	20/2	45,5	0,1	0	12
	Хлеб		Печенье с маслом	50/10	138,5	4,05	4,25	21,05
					433	12,95	13,725	65,15
Завтрак 2	Спагетти		Сок	100	52	0,35	0,1	11,8
						0,35	0,1	11,8
						0,35	0,1	11,8
Обед	Закуска		Салат из свеклы	60	67,2	0,8	5,06	5,5
	1-е блюдо		Суп рисовый "к/б"	250	158,38	39,56	5,6	21,15
	2-е блюдо		Сотки отварные	150	179,35	4,215	5,44	28,03
	Гарнир		Грибы кур в том.соусе	90	247	16	18	6
	Спагетти		Компот из сухофрукт.	200	68	0,15	0	17,5
	Хлеб		Хлеб	20/60	143,84	5,18	0,84	28,84
						65,9	37,94	107
			Итого:		863,57	5		2
Полдник	Выпечка		Пирожки с изюмом	100	258,2	6	10	35,6
	Спагетти		Компот из сухофрукт.	200	68	0,15	0	17,5
					326,2			

1674,77