



Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День 16.04 26

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Каша молоч. Дружба	250	250	7,8	9,125	34,2
			Чай с сахар	260	200	0,1	0	12
			Булочка с маслом	50/10	50/10	4,05	4,25	21,05
Завтрак 2			Сок	52	100	0,35	0,1	11,8
Обед			Суп из св. капусты	60	62,3	1,1	5,06	4,8
			Суп из овощей	250	162,7	7,46	7	17,7
			Картофель тушен с мясом	166/60	166/60	18,2	18,6	26,7
			Компот из сухоф.	200	68	0,15	0	17,5
Полдник			Оладьи из муки	80	207,40	6	5	34
			Кисель	200	51,100	0,12	0	12,8