



Sorokina

Сорокина В.Н.

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

День 19.06.26

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Зор 6.00	5	Чаша пшен хлопья	250	253	8,854	9,475	33,474
	Зор 6.10	56	Чай с сахар	200	45,5	0,1	0	12
	Хлеб		Творожок с маслом	50/10	168,5	6,99	6,55	21,29
						14,7	16,08	66,764
Завтрак 2	Сладкая		Сок	100	52	0,35	0,1	11,2
Обед	Закуска		Салат из св капусты	60	57	0,56	5,08	2,4
	1.00	11	Суп горох на м/б	250	136,6	6,36	5,54	16,16
	2.00	24	Рис с овощ с рисом	60/176	291	17,5	18,34	16
	Сладкая	51	Компот из сухоф	200	68	0,15	0	17,5
	Сладкая	165	Телемье	50	113,46	1,666	2,076	24,24
	Зор 6.10	172	Компот из сухоф	200	68	0,15	0	17,5
	Хлеб		Хлеб рж	60	143,64	5,18	0,84	28,84
Полдник				167,06	167,06	1,736	2,076	38,24
					1382,3	46,53	48,201	198