



Сорокина

Сорокина В.Н.

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

День 7.08.26

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	хлебобулочное		Каша пшеничная	250	253	8,05	2,475	33,474
	чай/напиток		Чай с сахаром	200	45,5	0,1	0	12
	хлеб		Тутерброд с маслом	50/10	168,5	6,09	6,55	21,29
Завтрак 2	сладкое		Сок	100	52	0,35	0,1	11,8
Обед	засулужка	№ 46	Салат из капусты	60	57	0,56	5,08	2,4
	1 блюдо	17	Суп "Уха"	250				
	2 блюдо	37	Отбивная мясная	180	292,55	17	18,5	15,35
	сладкое	51	"Конфеты из сухарей"	200	68	0,15	0	17,5
			Пюре из картофеля	70				
	сладкое	51	Конфеты из сухарей	200	68	0,15	0	17,5
			Хлеб					
Полдник								