

МБОУ Асерховская СОШ



директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 2 августа 2021 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак						
1. Мюсли с орехами	105/3/10	130/6/14	6,44	12,25	30,07	264
2. Чай с сахаром	150	180	0,2		15	38
3. Яблоко	10	15	1,28	0,24	5,55	29
4. Молоко	165	165	2,68	2,68	16,66	78
Обед						
1. Суп картофельный на масле	150	200	2,24	2,4	16,4	97
2. Картофель тушеный с маслом	130/60	150/10	2,324	2,29	15,05	345
3. Картофель из супа	150	180	0,4	0,02	24,99	102
4. Яблоко	30	37	2,47	0,45	12,79	65
Полдник						
1. Салат овощной	100	115	7,83	19,3	9,58	243
2. Молоко вареное	1шт.	1шт.	5,1	4,6	0,3	83
3. Фрукты	150	180			34,98	146
4. Яблоко	15	20	1,4	0,32	7,4	39

Калькулятор: Дет / Доричте

Повар: Дет / Фирсова О.С.