

# МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 7 мая 2021 года



Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
	Возрастная категория		белки	жиры	углеводы	ккал
1-3 л	3-7 л					
Завтрак						
1. Фруктовый салат	20/50	25/10	4,86	6,93	9,96	125
2. Желе из фруктов	150	180	3,92	2,65	24,84	149
3. Фруктовый напиток	150	180	1,19	1,24	18,24	19
4. Апельсин	105	105	0,34	0,34	8,33	38
Обед						
1. Салат из овощей	30	80	0,81	2,25	4,74	43
2. Курица с овощами и смет.	150	200	5,48	6,84	5,24	105
3. Картофельное пюре	85	85	12,46	5,16	4,57	115
4. Жирное молоко	130	150	3,24	5,37	22,06	150
5. Желе из фруктов	150	180	0,4	0,02	24,99	102
6. Желе из фруктов	29	29	2,47	0,45	12,79	65
7. Желе из фруктов	7	8	1,28	0,24	5,55	29
Полдник						
1. Запеканка из творога	75/88	100/88	14,54	12,05	17,15	247
2. Сметана	100	100	5,04	5,76	7,34	105
3. Желе из фруктов	10	15	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: Авт./Фурцева

Повар: Авт./Фурцева