

МБОУ Асеровская СОШ

Утверждено  
 Директор МБОУ Асеровская СОШ

Бусыгина Н.А./

Меню

На 14 октября 2022 года

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)		Энерг. ценность		
	Возрастная категория	3-7 л	белки	жиры		углеводы	
Завтрак	1-3 л	20/5/6	4,88	6,93	9,96	125	
		150	3,92	2,65	34,84	179	
		180	1,19	1,27	18,27	89	
Бутерброд с сыром	105	0,64	0,48	15,2	67		
Кофейный напиток с молоком	105	1,19	1,27	18,27	89		
Каша рисовая жидкая рисовая на молоке	150	3,92	2,65	34,84	179		
Бутерброд с сыром	105	0,64	0,48	15,2	67		
Обед	1-3 л	40	0,81	2,25	4,77	43	
		150	0,96	3	4,27	48	
		200	5,48	6,87	5,27	105	
		150	12,46	5,16	4,57	115	
		150	3,27	5,37	22,06	150	
		150	0,4	0,02	24,99	102	
		30	2,47	0,45	12,79	65	
		15	1,28	0,24	5,55	29	
		Хлеб ржаной	30	2,47	0,45	12,79	65
		Хлеб пшеничный	15	1,28	0,24	5,55	29
Полдник	1-3 л	40	0,81	2,25	4,77	43	
		150	0,96	3	4,27	48	
		200	5,48	6,87	5,27	105	
Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	17,54	12,05	17,15	247		
Кисломолочный напиток «Снежок»	150	5,04	5,76	7,37	105		
Хлеб пшеничный	10	1,7	0,32	7,4	39		

Калькулятор: Горячева Л.М.

Повар: Кирсанова О.Г.