

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 28 июня 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. Мажарыкы с сыром	100/5/10	100/6/14	8,44	12,25	300,7	264
2. Чай с лимоном	150	180	0,2		15	58
3. Творожок	23	23	0,1		0,2	61
4. Яблоко	111	111	0,34	0,34	8,33	38
Обед						
1. Суп из свеклы	40	80	0,81	2,25	4,47	43
2. Суп из картофеля на мясном бульоне	150	200	2,24	2,4	16,4	94
3. Запеканка из творога с яблоком	130/20	150/40	2,3,24	21,29	15,05	345
4. Творожок из сметаны	150	180	0,4	0,04	24,99	102
5. Яблоко	36	36	0,48	0,45	12,49	65
6. Яблоко	10	10	1,28	0,24	5,63	29
Полдник						
1. Суп из картофеля	100	115	4,83	19,3	0,58	243
2. Яблоко	1шт.	1шт.	5,1	4,6	0,3	83
3. Творожок	150	180			37,98	146
4. Яблоко	15	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: Юсупов / Д.Р.

Повар: Юсупов / Д.Р.