

МБОУ Асерховская СОШ



Директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 21 июня 2023 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак						
Бутерброд с сыром	20/5/6	25/5/10	4,03	6,77	6,26	105
Вермишель молочная	150	180	3,39	3,66	14,31	105
Какао с молоком	150	180	3,39	3,51	23,56	140
Банан	95	95	1,28	0,43	17,85	81
Обед						
Икра баклажанная	40	60	1,86	0,12	3,9	24
Щи с мясом из свежей капусты	150	200	5,42	6,95	6,64	111
Плов	110/60	130/70	22,01	20,99	32,01	405
Сок фруктовый	150	180			16,95	70
Хлеб ржаной	30	37	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	0,85	0,16	3,7	20
Полдник						
Пудинг из творога со сгущенным молоком	75/15	100/20	13,75	11,15	15,39	217
Йогурт	150	180	5,04	5,76	7,37	101
Хлеб пшеничный	10	20	1,28	0,24	5,55	29

Калькулятор:  Горячева Л.М.

Повар:  Кирсанова О. Г.