

МБОУ Асерховская СОШ



директор МБОУ Асерховская СОШ

Васыгина Н.А./

Меню

На 6 октября 2021 года

Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал
	Возрастная категория		белки	жиры	углеводы	
	1-3 л	3-7 л				
<b>Завтрак</b>						
Бутерброд с сыром	20/56	25/5/10	4,03	6,77	6,26	105
Вареники мясные	150	180	3,79	3,66	14,37	105
Чай	150	180	3,39	3,57	23,56	140
Фрукты	93	93	0,34	0,26	8,08	36
<b>Обед</b>						
Чай	40	60	1,87	0,12	3,9	24
Суп из св. капусты со сметаной	150	200	5,42	6,95	6,69	111
Рис	130	200	22,01	20,99	32,01	403
Сок фруктовый	130	130	0,6		16,95	40
Чай фруктовый	30	37	2,77	0,45	12,79	65
Чай лимонный	10	15	0,85	0,16	3,7	20
<b>Полдник</b>						
Суп из картофеля со сметаной	70/10	10/19	13,75	11,15	15,39	217
Чай	150	170	5,04	5,76	4,37	101
Чай	10	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: Бел / Думарева

Повар: Попов / Попов