

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ


/Бусыгина Н.А./

Меню

На 14 декабря 2022 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность ккал
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Бутерброд с сыром	20/5/6	25/7/10	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
Мандарин	135	135	0,6	0,6	14,7	67
Обед						
Икра кабачковая	30	40	1,86	0,12	3,9	24
Щи с мясом из свежей капусты со сметаной	150	200	5,42	6,95	6,64	111
Плов	110/45	130/50	22,01	20,99	32,01	405
Сок фруктовый	150	145			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	110/25	120/25	13,75	11,15	15,39	217
Йогурт	200	200	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.