

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

_____/Бусыгина Н.А./

Меню

На 17 августа 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. Творожок с шал.	20/5	25/5	1,93	6,59	8,22	100
2. Фрукты консервированные	150	180	4,22	6,81	25,84	182
3. Сладкий напиток	150	18	1,19	1,27	18,27	89
4. Фрукты	100	100	0,34	0,28	0,08	36
Обед						
1. Борщ с мясом	150	200	5,15	6,85	7,23	111
2. Соус сметанный	15	20	0,54	1,83	0,92	22
3. Фрукты консервированные	130/40	150/50	1,236	1,979	25,09	328
4. Сок фруктовый	160	190	0,6		16,95	70
5. Желе фруктовое	30	37	2,47	0,45	13,79	65
6. Желе фруктовое	10	15	1,28	0,24	5,53	29
Полдник						
1. Сырники из творога	25/16	100/16	16,39	1,1	28,6	282
2. Фрукты	180	180	4,2	4,8	5,7	13
3. Желе фруктовое	10	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: Тетя / Дресина

Повар: Васильева / Ариаднова В.А.