

МБОУ Асерховская СОШ



директор МБОУ Асерховская СОШ

Бусыгина Н.А./

Меню

На 29 декабря 2021 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Бутерброд с маслом	20/5	25/5	1,93	6,59	8,22	100
Каша жидкая геркулесовая	150	180	3,25	4,7	20,55	137
Какао с молоком	150	180	3,39	3,51	23,56	140
Яблоко	106	106	0,34	0,26	8,33	38
Обед						
Икра кабачковая	50	55	1,86	0,12	3,9	24
Бульон из птицы гренками и яйцом	150	200	8,6	8,11	9,93	147
Котлеты рубленные из цыплят	60	75	11,85	12,32	12,62	209
Соус томатный	20	25	0,29	1,05	2,01	19
Рис отварной	100	130	3,16	4,66	31,79	182
Компот из сухофруктов	150	180	0,4	0,02	24,99	102
Хлеб ржаной	44	44	2,47	0,45	12,79	65
Полдник						
Салат «Степной»	100	125	1,5	0,29	11,88	56
Сдоба обыкновенная	50	60	5,09	2,19	32,32	169
Чай с сахаром	150	180	0,2		15	58
Хлеб пшеничный	10	15	1,28	0,29	5,55	29

Калькулятор:

Горячева Л.М.

Повар:

Кирсанова О.Г.