

МБОУ Асерховская СОШ

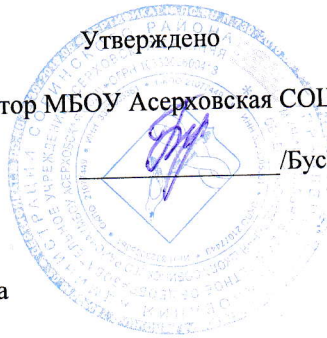
Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 20 октября 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						
Творожный с сахаром	20/50	25/10	4,03	6,77	6,26	105
Вареники мясные	150	180	3,79	3,66	14,37	105
Сырники	150	180	3,39	3,51	23,56	140
Волокно	136	136	0,34	0,26	8,08	36
Обед						
Суп из св. капусты с сметаной	40	50	1,87	0,12	3,9	24
Суп картофельный	150	200	5,42	6,95	6,64	111
Суп гороховый	150	200	22,01	20,99	32,01	405
Салат овощной	150	170			16,95	70
Салат фруктовый	30	37	2,47	0,45	12,79	85
Салат витаминный	10	15	0,85	0,16	3,7	20
Полдник						
Пудинг из творога с фрукт. наполнелем	75/20	100/20	13,75	11,15	15,39	217
Вареники	100	196	5,04	5,76	7,37	101
Салат витаминный	10	20	1,7	0,32	4,4	39

Калькулятор: Л.А. / Давыдова

Повар: В.А. / Середина