

МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 29 июня 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. Бутерброд с сыром	20/5/10	25/5/15	4,88	6,93	9,96	125
2. Фрукты ассорти	150	180	2,22	6,81	25,87	182
3. Сахарной медовик	150	180	1,19	1,27	18,27	89
4. Фрукты	138	138	0,34	0,26	8,08	36
Обед						
1. Суповой бульон	40	40	0,34	2,04	1,04	24
2. Фрукты с яблок	150	200	5,15	6,85	7,23	111
3. Супе картофельный	15	20	0,54	1,13	0,92	22
4. Запеченный картофель с сыром	130/20	150/20	12,38	19,79	25,09	328
5. Сох фруктовый	150	187	0,6		16,95	70
6. Ябло пюре	36	36	2,47	0,45	13,79	65
7. Ябло пюре	10	15				
Полдник						
1. Сырники из творога с яблоками	110/15	110/15	16,39	1,1	28,6	282
2. Яблочное пюре	220	220	4,2	4,8	5,7	83
3. Ябло пюре	15	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: Андрей / Фомин

Повар: Андрей / Фомин