

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 3 сентября 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. Творожная с яблок	20/5/6	25/5/10	4,88	6,93	9,96	125
2. Молоко сладкое	150	180	3,92	2,63	34,84	149
3. Кефирный напиток	150	180	1,19	1,27	18,24	89
4. Ананасы	32	32	0,34	0,34	8,33	38
Обед						
1. Салат из свеклы	30	60	0,96	3	4,27	48
2. Суп с мясом и сметаной	150	200	5,48	6,87	5,27	105
3. Картофель отварной	75	75	12,46	5,16	4,57	115
4. Жирт. пюре	130	150	3,27	5,37	22,06	150
5. Картофель из супа	150	180	0,4	0,02	24,99	102
6. Ябло пюре	16	46	2,47	0,45	12,79	65
7. Ябло пюре	10	15	1,28	0,24	5,53	29
Полдник						
1. Запеканка из творога	130/24	130/24	12,54	12,05	12,15	247
2. Сметана	250	250	5,04	5,76	9,37	105
3. Ябло пюре	15	20	1,7	0,32	4,4	39

Калькулятор: *Людмила*

Повар: *Людмила*