

МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 24 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
<b>Завтрак</b>						
1. Бутерброд с сыром	20/5	20/5	1,93	6,59	8,22	100
2. Желе из фруктов	150	180	3,92	2,65	34,84	189
3. Чай с лимоном	150	180	2,67	2,34	14,31	89
4. Апельсин	60	60	0,34	0,34	8,33	38
<b>Обед</b>						
1. Суп картофель. с мяс. изд.	150	200	5,82	4,92	15,29	129
2. Желе из фруктов	75	75	1,96	1,325	17,42	94
3. Чай с лимоном	130	130	3,08	3,15	16,99	106
4. Апельсин	150	180	0,4	0,4	24,99	107
5. Желе фруктовые	30	37	2,47	0,45	13,89	65
6. Желе фруктовые	10	15	1,28	0,24	5,55	29
<b>Полдник</b>						
1. Чай с лимоном с сахаром	125	125	1,37	4,8	2,34	107
2. Чай с лимоном	150/8	180/8	0,2		15	58
3. Желе фруктовые	15	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор:

*Лет / Горелова*

Повар:

*Лет / Горелова*