

МБОУ Асерховская СОШ



директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 25 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	20/5/6	20/5/10	4,88	6,93	9,96	125
2. Яйцо вареное	150	180	3,92	4,65	34,84	184
3. Сырешковый напиток	150	180	1,19	1,27	16,27	89
4. Молоко	40	40	0,34	0,34	8,33	31
Обед						
1. Салат из свеклы	40	60	0,11	2,25	4,87	43
2. Борщ с капустой и смет.	150	200	5,32	6,9	9,25	100
3. Супчик по старинному рецепту	80/25	45/95	18,19	8,4	2,74	15
4. Картофельное пюре	130	150	3,27	5,37	22,06	150
5. Чай фруктовый	120	150				
6. Яблоко тушеное	50	50	0,6		16,95	80
7. Яблоко маринованное	30	40	1,28	0,24	5,59	29
Полдник						
1. Вареное натуральное	80		6,23	10,07	1,7	120
2. Яйцо вареное		1шт.	5,7	4,6	0,3	63
3. Яйцо вареное	50	60	4,98	2,16	33,36	176
4. Чай			5,04	5,76	4,84	101
5. Яблоко маринованное	10	10	0,15	0,16	3,8	20

Калькулятор: Иван / Иванова

Повар: Иван / Иванова