

МБОУ Асерховская СОШ



Директор МБОУ Асерховская СОШ

/Бусыгина Н.А./

Меню

На 21 сентября 2022 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак						
Бутерброд с сыром	220/5/6	250/5/10	4,03	6,77	6,26	105
Вермишель молочная	150	180	3,39	3,66	14,31	105
Какао с молоком	150	180	3,39	3,51	23,56	140
Груша	100	100	0,34	0,26	8,08	36
Обед						
Икра кабачковая	30	40	1,86	0,12	3,9	24
Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	5,42	6,95	6,64	111
Плов	110/60	150/40	22,01	20,99	32,01	405
Сок фруктовый	150	180			16,95	70
Хлеб ржаной	30	32	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	15	0,85	0,16	3,7	20
Полдник						
Пудинг из творога со сгущенным молоком	110/38	130/38	13,75	11,15	15,39	217
Йогурт	144	144	1,7	0,32	7,4	39
Хлеб пшеничный	10	20	1,28	0,24	5,55	29

Калькулятор: *ЛМ* Горячева Л.М.

Повар: *ОГ* Кирсанова О. Г.