

МБОУ Асерховская СОШ



Утверждено  
 директор МБОУ Асерховская СОШ  
 Бусыгина Н.А./

Меню

На 23 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. Творожок с сахаром	20/5/6	25/5/10	4,03	6,77	6,26	105
2. Ванильный молочник	150	180	3,79	3,66	14,31	105
3. Яблоко	150	180	3,39	3,51	23,56	140
4. Груша	110	110	0,34	9,26	8,08	36
Обед						
1. Чаша молочная	40	60	1,87	0,12	3,9	24
2. Суп из св. мор. в смет.	150	200	5,42	6,93	6,64	111
3. Рис	120	200	22,01	20,99	32,01	405
4. Сок фруктовый	150	150	0,6		16,95	40
5. Чай травяной	30	37	2,47	0,45	12,79	65
6. Салат овощной	10	15	0,85	0,16	3,7	20
Полдник						
1. Фуджи из творога со смет. сладкой	100/15	100/23	13,75	11,15	15,39	217
2. Йогурт	200	200	6,04	5,76	7,37	107
3. Салат овощной	10	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: Лет / Дремлюга  
 Повар: Лет / Дремлюга