МБОУ Асерховская СОШ

Утверждено

Директор МБОУ Асерховская СОШ

_____/Бусыгина Н.А../

Меню

На _19 октября_ 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	20/5/6	25/5/10	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	117	117	0,34	0.26	8,08	36
Обед						
Икра кабачковая	40	50	1,86	0,12	3,9	24
Щи с мясом из свежей капусты со сметаной	150	200	5,42	6,95	6,64	111
Плов	110/45	130/50	22,01	20,99	32,01	405
Сок фруктовый	150	190			16,95	70
Хлеб ржаной	30	37	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	70/20	90/23	13,75	11,15	15,39	217
Хлеб пшеничный	10	20	1,28	0.24	5.55	29
йогурт	140	140	5,04	5,76	7,37	101

Калькулятор: Горячева Л.М.

Повар: Кирсанова О. Г.