

Утверждено

директор МБОУ Асерховская СОШ



Бусыгина Н.А./

Меню

На 20 апреля 2022 года

Наименование блюда	Выход блюда (г) Возрастная категория		Пищевые вещества (г)			Энерг.ценность ккал
	1-3 л	3-7 л	белки	жиры	углеводы	
Завтрак						
Бутерброд с сыром	20/5/0	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
<i>Фрукты</i>	100	100	0,54	0,26	8,08	36
Обед						
Икра кабачковая	40	60	1,86	0,12	3,9	24
Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	5,42	6,95	6,64	111
Плов	170	200	22,01	20,99	32,01	405
Сок фруктовый	150	180			16,95	70
Хлеб ржаной	30	37	2,47	0,45	12,79	65
Хлеб пшеничный	10	20	0,85	0,16	3,7	20
Полдник						
Пудинг из творога со сгущенным молоком	70/14	80/20	13,75	11,15	15,39	217
<i>Йогурт</i>	130	140	5,04	5,76	7,37	107
Хлеб пшеничный	10	20	1,7	0,32	7,4	39

Калькулятор: *Лет* Горячева Л. М.

Повар: *Ольга* Кирсанова О. Г.