

02.03.2024 (суббота)

6-й день Примерного 14-дневного меню (школа)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
250	*Суп молочный вермишелевый	Калорийность-149, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20
200	Кофейный напиток со сгущенным молоком	Калорийность-119, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
1	*Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-5
Итого за завтрак		Калорийность-540, Белки-18, Жиры-19, Углеводы-50
завтрак(2)		
40	*Вафли	Калорийность-208, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-25
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
30	*Шоколадная конфета	Калорийность-123, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-447, Белки-9, Жиры-21, Углеводы-43
обед		
100	*Салат овощной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
250	Суп гречневый на курином бульоне	Калорийность-203, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-20
280	*Ленивые голубцы	Калорийность-414, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-35
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
180	*Сок виноградный	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
13	*Специи, соль чеснок	
Итого за обед		Калорийность-938, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-116
полдник		
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
100	Оладьи с джемом	Калорийность-282, Белки-6, Жиры-7, Углеводы-49
200	*Мандарин	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-15
Итого за полдник		Калорийность-455, Белки-16, Жиры-10, Углеводы-76
ужин		
100	*Огурец свежий	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
100	*Котлета рыбная	Калорийность-143, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-14
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-599, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-84
Итого за		Калорийность-2 979, Белки-99, Жиры-102, Углеводы-369

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна