

06.09.2024 (школа, 2пт)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
150	*Омлет с сосисками	Калорийность-276, Белки-15, Жиры-23, Углеводы-3
180	*Какао с молоком	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-615, Белки-24, Жиры-35, Углеводы-53
завтрак(2)		
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
40	*Вафли	Калорийность-208, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-25
Итого за завтрак(2)		Калорийность-315, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-37
обед		
100	*Салат из свежих помидоров	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
250	Суп гороховый с курицей	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22
280	*Картофель запеченный с мясом	Калорийность-307, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-26
180	*Компот из плодов сухих (изюм)	Калорийность-96, Углеводы-26
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	*Специи, соль чеснок	
Итого за обед		Калорийность-743, Белки-21, Жиры-26, Углеводы-107
полдник		
180	*Сок абрикосовый	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23
130	Пирожки печеные с творогом	Калорийность-319, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-62
180	*Яблоко	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-18
Итого за полдник		Калорийность-494, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-103
ужин		
100	*Огурец свежий	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
280	*Плов из курицы	Калорийность-347, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-46
60	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-29
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-552, Белки-19, Жиры-17, Углеводы-91
Итого за		Калорийность-2 719, Белки-84, Жиры-102, Углеводы-391

Директор

Иванова
Лариса Юрьевна