

11.05.2024 (суббота)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>завтрак</b></u>		
250	*Суп молочный вермишелевый	Калорийность-149, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20
180	*Кофейный напиток с молоком	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
1	*Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-5
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-486, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-59
<u><b>завтрак(2)</b></u>		
40	*Вафли	Калорийность-208, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-25
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
<b>Итого за завтрак(2)</b>		Калорийность-324, Белки-8, Жиры-17, Углеводы-34
<u><b>обед</b></u>		
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
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
180	*Сок виноградный	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
13	*Специи, соль чеснок	
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-890, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-106
<u><b>полдник</b></u>		
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
200	*Сырники из творога со сметанным соусом	Калорийность-450, Белки-23, Жиры-23, Углеводы-39
150	*Банан	Калорийность-126, Белки-1, Углеводы-14
<b>Итого за полдник</b>		Калорийность-683, Белки-32, Жиры-26, Углеводы-65
<u><b>ужин</b></u>		
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
<b>Итого за ужин</b>		Калорийность-599, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-84
<b>Итого за</b>		Калорийность-2 982, Белки-112, Жиры-116, Углеводы-348

Директор

