

14.02.2024 (школа, 1ср)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
220	*Каша молочная гречневая	Калорийность-233, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-28
180	*Какао с молоком	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
1	*Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-5
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-635, Белки-22, Жиры-27, Углеводы-78
<u>завтрак(2)</u>		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
40	*Печенье овсяное	Калорийность-180, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27
Итого за завтрак(2)		Калорийность-296, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-36
<u>обед</u>		
100	*Салат из свежих помидоров	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
250	*Суп вермишелевый с курицей	Калорийность-129, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16
180	Гороховое пюре	Калорийность-227, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-30
120	Курица запеченная порционная	Калорийность-234, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-1
180	*Компот из сухофруктов	Калорийность-89, Углеводы-23
40	*Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	*Специи, соль чеснок	
Итого за обед		Калорийность-880, Белки-42, Жиры-32, Углеводы-103
<u>полдник</u>		
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
100	*Манник	Калорийность-248, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-52
150	*Банан	Калорийность-126, Белки-1, Углеводы-14
Итого за полдник		Калорийность-429, Белки-7, Жиры-2, Углеводы-80
<u>ужин</u>		
100	*Салат витаминный*	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
180	Картофель отварной	Калорийность-165, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-27
100	*Котлета из мяса кур	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-535, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-88
Итого за		Калорийность-2 775, Белки-92, Жиры-88, Углеводы-385

Директор

Новикова

Лариса Юрьевна

