

18.05.2024 (суббота)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
200	*Каша рисовая молочная	Калорийность-227, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-32
1	*Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-5
180	*Кофейный напиток с молоком	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
80	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
Итого за завтрак		Калорийность-654, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-90
завтрак(2)		
20	*Баранки	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-187, Белки-7, Жиры-7, Углеводы-24
обед		
100	*Кабачковая икра	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
300	Борщ со квашенной капустой и курицей со сметаной	Калорийность-125, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12
180	*Макароны отварные	Калорийность-274, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-39
115	*Оладьи из печени	Калорийность-146, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-8
180	*Компот из сухофруктов	Калорийность-89, Углеводы-23
80	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	*Специи, соль чеснок	
Итого за обед		Калорийность-917, Белки-27, Жиры-27, Углеводы-135
полдник		
100	Блины с джемом	Калорийность-186, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-20
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
200	*Яблоко	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за полдник		Калорийность-330, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-54
ужин		
100	*Салат из свежих помидоров	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
100	*Рыба жареная	Калорийность-121, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-3
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
80	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
Итого за ужин		Калорийность-668, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-84
Итого за		Калорийность-2 756, Белки-83, Жиры-91, Углеводы-387

Директор

Новикова

Лариса Юрьевна

