

25.02.2024 (воскресенье)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

завтрак

180	*Макароны отварные	Калорийность-274, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-39
100	*Сосиска отварная	Калорийность-239, Белки-10, Жиры-18, Углеводы-1
180	*Какао с молоком	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29

Итого за завтрак Калорийность-837, Белки-25, Жиры-38, Углеводы-88

завтрак(2)

40	*Печенье	Калорийность-173, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-30
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-412, Белки-10, Жиры-15, Углеводы-48

обед

100	*Огурцы малосольные с чесноком	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3
250	Суп гречневый на курином бульоне	Калорийность-203, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-20
180	Гороховое пюре	Калорийность-227, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-30
100	*Котлета из мяса кур	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
180	*Сок виноградный	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
80	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10

Итого за обед Калорийность-847, Белки-33, Жиры-18, Углеводы-132

полдник

180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
100	Булочка домашняя с изюмом	Калорийность-372, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-56
200	*Мандарин	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-15

Итого за полдник Калорийность-493, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-85

ужин

100	*Салат из свежих помидоров, огурцов и зеленого горошка	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
300	Капуста тушенная с курицей и картофелем	Калорийность-231, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-26
80	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
13	*Специи, соль чеснок	

Итого за ужин Калорийность-521, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-82

Итого за Калорийность-3 110, Белки-96, Жиры-98, Углеводы-435

Директор

