

26.05.2024 (воскресенье)

7-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>		
210	*Каша молочная манная	Калорийность-255, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-31
180	*Какао с молоком	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
80	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
Итого за завтрак		Калорийность-661, Белки-19, Жиры-26, Углеводы-88
<u>завтрак(2)</u>		
180	*Йогурт фруктовый	Калорийность-96, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-11
30	*Печенье сдобное	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-20
Итого за завтрак(2)		Калорийность-233, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-31
<u>обед</u>		
100	*Салат из свеж.капусты и кукурузы	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6
250	Суп гороховый с сосисками	Калорийность-234, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-19
180	*Каша пшеничная с маслом	Калорийность-207, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-42
100	Курица запеченная порционная	Калорийность-195, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-1
180	*Компот из сухофруктов	Калорийность-89, Углеводы-23
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	*Специи, соль чеснок	
Итого за обед		Калорийность-991, Белки-40, Жиры-41, Углеводы-130
<u>полдник</u>		
180	*Сок виноградный	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
100	Пирожок печеный с картофелем	Калорийность-259, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-38
200	*Яблоко	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за полдник		Калорийность-424, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-76
<u>ужин</u>		
100	*Салат из свежих помидоров, огурцов и зеленого горошка	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
300	*Жаркое по-домашнему	Калорийность-429, Белки-26, Жиры-13, Углеводы-39
80	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-719, Белки-33, Жиры-17, Углеводы-95
Итого за		Калорийность-3 028, Белки-110, Жиры-103, Углеводы-420

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна