

20.01.2024 (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>завтрак</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
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
1	*Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-5
Итого за завтрак		Калорийность-534, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-69
<u>завтрак(2)</u>		
40	*Вафли	Калорийность-208, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-25
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-324, Белки-8, Жиры-17, Углеводы-34
<u>обед</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
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
180	*Компот из сухофруктов	Калорийность-89, Углеводы-23
13	*Специи, соль чеснок	
Итого за обед		Калорийность-951, Белки-35, Жиры-35, Углеводы-121
<u>полдник</u>		
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
100	*Булочка с изюмом	Калорийность-279, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-41
200	*Мандарин	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-15
Итого за полдник		Калорийность-452, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-68
<u>ужин</u>		
100	*Салат из свежих помидоров и свежих огурцов	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
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
Итого за ужин		Калорийность-653, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-86
Итого за		Калорийность-2 914, Белки-100, Жиры-107, Углеводы-378

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна