

21.01.2024 (воскресенье)

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

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

завтрак

200	*Омлет с сосисками	Калорийность-368, Белки-20, Жиры-30, Углеводы-4
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
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
Итого за завтрак		Калорийность-732, Белки-32, Жиры-43, Углеводы-52

завтрак(2)

200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
30	*Печенье сдобное	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-20
30	*Шоколадная конфета	Калорийность-123, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-376, Белки-9, Жиры-16, Углеводы-38

обед

100	Свекла отварная с чесноком и растительным маслом	Калорийность-107, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8
250	Суп гороховый с курицей	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22
180	*Каша рисовая рассыпчатая	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40
100	*Филе минтая, припущенное с овощами	Калорийность-63, Белки-10, Жиры-2, 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-792, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-133

полдник

180	*Чай с сахаром	Калорийность-54, Углеводы-14
100	Пирожки печеные с яйцом	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-39
200	*Яблоко	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за полдник		Калорийность-463, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-73

ужин

100	*Салат из свеж.капусты и кукурузы	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6
300	Картофель тушеный с курицей	Калорийность-272, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-35
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-547, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-84

Итого за Калорийность-2 910, Белки-100, Жиры-107, Углеводы-380

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна