

01.12.2024 (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 с сыром	Калорийность-300, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-31
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-624, Белки-21, Жиры-24, Углеводы-79

завтрак(2)

40	*Печенье	Калорийность-173, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-30
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
Итого за завтрак(2)		Калорийность-280, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-42

обед

100	*Салат из свежей капусты и помидоров	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
250	Суп гречневый на курином бульоне	Калорийность-203, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-20
174	Гороховое пюре	Калорийность-220, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-29
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-891, Белки-33, Жиры-23, Углеводы-132

полдник

180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
110	Оладьи с молоком сгущенным	Калорийность-386, Белки-9, Жиры-10, Углеводы-48
200	*Яблоко	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за полдник		Калорийность-530, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-82

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
40	*Хлеб ржаной 40г	Калорийность-92, Белки-2, Углеводы-20
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
13	*Специи, соль чеснок	
Итого за ужин		Калорийность-428, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-64
Итого за		Калорийность-2 753, Белки-90, Жиры-79, Углеводы-399

Директор

Новикова
Дариса Юрьевна