

05.12.2023 (школа, 2вт)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
210	*Каша молочная манная	Калорийность-255, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-31
180	*Кофейный напиток с молоком	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
010	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
Итого за завтрак		Калорийность-632, Белки-17, Жиры-27, Углеводы-82
завтрак(2)		
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
40	*Вафли	Калорийность-208, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-25
Итого за завтрак(2)		Калорийность-315, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-37
обед		
100	*Салат витаминный	Калорийность-57, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-6
250	Суп гречневый на курином бульоне	Калорийность-203, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-20
180	Картофель отварной	Калорийность-165, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-27
110	*Рыба тушеная в томате с овощами	Калорийность-107, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-2
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-810, Белки-31, Жиры-23, Углеводы-117
полдник		
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
100	*Рулет с повидлом	Калорийность-291, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-56
200	*Банан	Калорийность-168, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за полдник		Калорийность-514, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-89
ужин		
100	*Нарезка из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
280	*Ленивые голубцы	Калорийность-414, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-35
80	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
200	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61, Углеводы-16
Итого за ужин		Калорийность-679, Белки-27, Жиры-24, Углеводы-92
Итого за		Калорийность-2 950, Белки-92, Жиры-94, Углеводы-417

