

09.09.2024 (школа, 1нн)

1-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 овсяная "Геркулес"	Калорийность-294, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-33
1	*Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-5
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	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-736, Белки-26, Жиры-35, Углеводы-83

завтрак(2)

200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
25	*Печенье	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19
Итого за завтрак(2)		Калорийность-224, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-28

обед

100	*Салат из свежих помидоров и свежих огурцов	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
250	Суп из рыбных консервов с рисом	Калорийность-132, Белки-1, Углеводы-37
180	*Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Калорийность-224, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-37
100	*Запеканка из мяса кур с соусом	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-16
180	*Сок яблочный	Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-16
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-831, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-149

полдник

200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
150	*Сырники из творога со сметанным соусом	Калорийность-337, Белки-17, Жиры-17, Углеводы-29
100	*Яблоко	Калорийность-44, Углеводы-10
Итого за полдник		Калорийность-488, Белки-25, Жиры-20, Углеводы-51

ужин

100	*Кабачковая икра	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
180	*Макароны отварные	Калорийность-274, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-39
100	*Печень по-строгановски	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-4
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
Итого за ужин		Калорийность-664, Белки-22, Жиры-21, Углеводы-91
Итого за		Калорийность-2 943, Белки-103, Жиры-103, Углеводы-402

Директор

Новикова
Мария Юрьевна