

09.11.2024 (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-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-328, 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
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
180	*Сок виноградный	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
13	*Специи, соль чеснок	
Итого за обед		Калорийность-890, Белки-34, Жиры-35, Углеводы-106
<u>полдник</u>		
180	*Чай с сахаром	Калорийность-54, Углеводы-14
100	*Булочка с изюмом	Калорийность-279, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-41
200	*Мандарин	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-15
Итого за полдник		Калорийность-399, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-70
<u>ужин</u>		
100	*Огурцы малосольные с чесноком	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3
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-606, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-85
Итого за		Калорийность-2 757, Белки-91, Жиры-99, Углеводы-364

Директор

