

10.01.2024 (школа, 2ср)

10-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>		
210	*Каша молочная овсяная "Геркулес"	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-18
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-616, Белки-24, Жиры-29, Углеводы-68
<u>завтрак(2)</u>		
25	*Печенье	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-224, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-28
<u>обед</u>		
100	Винегрет *	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7
250	Суп гречневый на курином бульоне	Калорийность-203, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-20
180	Гороховое пюре	Калорийность-227, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-30
100	*Гуляш из мяса	Калорийность-204, Белки-8, Жиры-17, Углеводы-5
180	*Кисель ягодный	Калорийность-28, Углеводы-7
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-934, Белки-37, Жиры-36, Углеводы-108
<u>полдник</u>		
100	*Сосиска запеченная в тесте	Калорийность-283, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-29
180	*Сок абрикосовый	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23
30	*Шоколадная конфета	Калорийность-123, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
Итого за полдник		Калорийность-501, Белки-13, Жиры-18, Углеводы-61
<u>ужин</u>		
100	Морковь с чесноком	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
180	*Капуста тушеная	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
100	Курица запеченная порционная	Калорийность-195, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-1
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
Итого за ужин		Калорийность-547, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-60
Итого за		Калорийность-2 822, Белки-107, Жиры-115, Углеводы-325

