

12.10.2024 (суббота)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
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
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
1	*Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-5
Итого за завтрак		Калорийность-486, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-59
завтрак(2)		
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
обед		
100	*Огурец свежий	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
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-845, Белки-34, Жиры-31, Углеводы-104
полдник		
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
100	*Булочка с изюмом	Калорийность-279, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-41
200	*Яблоко	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за полдник		Калорийность-475, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-73
ужин		
100	*Салат из св. капусты и св. огурцов с зел.горошком	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
100	*Филе минтая, запеченное с овощами и яйцом	Калорийность-87, Белки-11, Жиры-3, Углеводы-4
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-604, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-77
Итого за		Калорийность-2 738, Белки-98, Жиры-100, Углеводы-347

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна