

13.01.2024 (суббота)

13-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>		
200	*Каша рисовая молочная	Калорийность-227, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-32
1	*Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-5
180	*Кофейный напиток с молоком	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
Итого за завтрак		Калорийность-612, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-81
<u>завтрак(2)</u>		
20	*Баранки	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
30	*Шоколадная конфета	Калорийность-123, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-301, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-36
<u>обед</u>		
100	*Кабачковая икра	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
250	*Борщ с св.капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	Калорийность-164, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-13
180	*Макароны отварные с овощами	Калорийность-191, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-32
115	*Оладьи из печени	Калорийность-146, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-8
180	*Компот из сухофруктов	Калорийность-89, Углеводы-23
80	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	*Специи, соль чеснок	
Итого за обед		Калорийность-873, Белки-32, Жиры-24, Углеводы-129
<u>полдник</u>		
120	Пицца с сыром и сосисками	Калорийность-290, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-30
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
200	*Мандарин	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-15
Итого за полдник		Калорийность-411, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-59
<u>ужин</u>		
100	*Помидор свежий	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
100	*Рыба жареная	Калорийность-121, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-3
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
80	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
Итого за ужин		Калорийность-629, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-84
Итого за		Калорийность-2 826, Белки-97, Жиры-88, Углеводы-389

Директор

Новикова

Лариса Юрьевна

