

14.11.2024 (четверг)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
200	*Каша пшениная молочная	Калорийность-235, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-35
180	*Кофейный напиток с молоком	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
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-612, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-86
завтрак(2)		
40	*Печенье сдобное	Калорийность-183, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-27
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
30	*Шоколадная конфета	Калорийность-123, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-426, Белки-9, Жиры-18, Углеводы-45
обед		
100	*Салат из свежих помидоров *Рассольник Ленинградский"	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
250	на курином бульоне со сметаной	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12
180	*Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Калорийность-224, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-37
100	Тефтели с подливом	Калорийность-134, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-9
180	*Компот из сухофруктов	Калорийность-89, Углеводы-23
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	*Специи, соль чеснок	
Итого за обед		Калорийность-750, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-114
полдник		
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
100	*Запеканка из творога со сгущенным молоком	Калорийность-211, Белки-16, Жиры-9, Углеводы-18
140	*Мандарин	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-11
Итого за полдник		Калорийность-364, Белки-25, Жиры-12, Углеводы-41
ужин		
100	*Винегрет	Калорийность-78, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-8
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
110	*Рыба припущенная с овощами	Калорийность-88, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-2
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-611, Белки-25, Жиры-17, Углеводы-78
Итого за		Калорийность-2 763, Белки-97, Жиры-92, Углеводы-364

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна