

14.12.2023 (школа, 1чт)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
210	*Каша пшеничная молочная	Калорийность-247, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-36
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
180	*Чай с сахаром	Калорийность-54, Углеводы-14
80	*Пшеничный хлеб	Калорийность-211, Белки-6, Жиры-2, Углеводы-41
Итого за завтрак		Калорийность-618, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-91
завтрак(2)		
200	*Йогурт	Калорийность-132, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7
40	*Бублики простые	Калорийность-142, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31
Итого за завтрак(2)		Калорийность-274, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-38
обед		
100	*Огурцы малосольные с чесноком	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3
250	*Рассольник Ленинградский" на курином бульоне со сметаной	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12
150	*Картофельное пюре	Калорийность-206, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-21
140	*Мясо тушенное с капустой	Калорийность-151, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-6
180	*Компот из свежих ягод	Калорийность-50, Углеводы-12
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-758, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-102
полдник		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
130	*Запеканка из творога с йогуртом	Калорийность-241, Белки-17, Жиры-11, Углеводы-18
200	*Банан	Калорийность-168, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за полдник		Калорийность-525, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-46
ужин		
100	*Салат из свеж.капусты, кукурузы и свежих огурцов	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
180	*Каша рисовая рассыпчатая	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40
120	*Филе минтая,припущенное с овощами	Калорийность-76, Белки-12, Жиры-3, Углеводы-1
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-594, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-98
Итого за		Калорийность-2 769, Белки-94, Жиры-84, Углеводы-375

