

15.03.2025 (суббота)

6-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>		
180	*Макаронны, отварные с сыром	Калорийность-300, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-31
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
Итого за завтрак		Калорийность-574, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-70
<u>завтрак(2)</u>		
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
<u>обед</u>		
100	*Салат овощной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
250	Суп гороховый с курицей	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22
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
200	*Сок виноградный	Калорийность-85, Белки-1, Углеводы-20
13	*Специи, соль чеснок	
Итого за обед		Калорийность-835, Белки-31, Жиры-30, Углеводы-110
<u>полдник</u>		
180	*Чай с сахаром	Калорийность-54, Углеводы-14
100	*Булочка с изюмом	Калорийность-279, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-41
200	*Мандарин	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-15
Итого за полдник		Калорийность-399, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-70
<u>ужин</u>		
80	Морковь с чесноком	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-5
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
100	*Котлета рыбная	Калорийность-143, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-14
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-600, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-77
Итого за		Калорийность-2 736, Белки-84, Жиры-101, Углеводы-361

Директор

Ювикова
Лариса Юрьевна