

17.05.2025 (суббота)

13-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 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
80	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
Итого за завтрак		Калорийность-654, Белки-20, Жиры-25, Углеводы-90
завтрак(2)		
20	*Баранки	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
170	*Йогурт фруктовый	Калорийность-91, Белки-7, Жиры-3, Углеводы-10
Итого за завтрак(2)		Калорийность-162, Белки-8, Жиры-4, Углеводы-25
обед		
100	*Кабачковая икра	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
250	Борщ со квашенной капустой и курицей со сметаной	Калорийность-104, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-10
180	*Макаронные 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-813, Белки-27, Жиры-20, Углеводы-126
полдник		
100	*Булочка с изюмом	Калорийность-279, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-41
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
200	*Яблоко	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за полдник		Калорийность-423, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-75
ужин		
60	*Огурец свежий	Калорийность-7, Углеводы-1
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
100	*Хлеб пшеничный 100г	Калорийность-234, Белки-8, Жиры-1, Углеводы-48
Итого за ужин		Калорийность-664, Белки-24, Жиры-18, Углеводы-91
Итого за		Калорийность-2 716, Белки-87, Жиры-77, Углеводы-407

Директор

