

17.12.2024 (школа, 1вт)

2-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 молочная манная	Калорийность-255, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-31
180	*Кофейный напиток с молоком	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-632, Белки-17, Жиры-27, Углеводы-82
завтрак(2)		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
30	*Вафли	Калорийность-156, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-19
Итого за завтрак(2)		Калорийность-276, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-28
обед		
100	*Помидор с чесноком и приправами	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
250	*Борщ с св.капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	Калорийность-164, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-13
280	*Плов из курицы	Калорийность-347, Белки-13, Жиры-16, Углеводы-46
180	*Кисель ягодный	Калорийность-28, Углеводы-7
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-701, Белки-25, Жиры-25, Углеводы-99
полдник		
180	*Сок абрикосовый	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23
100	*Булочка творожная	Калорийность-294, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-52
200	*Банан	Калорийность-168, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за полдник		Калорийность-557, Белки-14, Жиры-5, Углеводы-94
ужин		
100	*Салат из сырых овощей	Калорийность-57, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
100	*Шницель рыбный натуральный	Калорийность-106, Белки-13, Жиры-4, Углеводы-5
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
200	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61, Углеводы-16
Итого за ужин		Калорийность-566, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-69
Итого за		Калорийность-2 732, Белки-84, Жиры-89, Углеводы-372

Директор

Лариса Юрьевна

