

20.11.2024 (школа, 1ср)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
220	*Каша молочная гречневая	Калорийность-233, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-28
180	*Какао с молоком	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
1	*Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-5
50	*Пшеничный хлеб	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
Итого за завтрак		Калорийность-609, Белки-21, Жиры-26, Углеводы-72
завтрак(2)		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
40	*Печенье овсяное	Калорийность-180, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27
Итого за завтрак(2)		Калорийность-300, Белки-9, Жиры-13, Углеводы-36
обед		
100	Винегрет *	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7
250	*Суп вермишелевый с курицей	Калорийность-129, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16
180	Гороховое пюре	Калорийность-227, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-30
100	Печеночные оладьи	Калорийность-203, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-21
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-872, Белки-32, Жиры-25, Углеводы-126
полдник		
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
70	Пирожки печеные с капустой	Калорийность-203, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-27
150	*Банан	Калорийность-126, Белки-1, Углеводы-14
Итого за полдник		Калорийность-384, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-55
ужин		
100	*Салат овощной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
180	Картофель отварной	Калорийность-165, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-27
100	Курица запеченная порционная	Калорийность-195, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-1
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-566, Белки-23, Жиры-24, Углеводы-65
Итого за		Калорийность-2 731, Белки-92, Жиры-96, Углеводы-354

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна