

21.10.2024 (школа, 1нн)

1-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 овсяная "Геркулес"	Калорийность-294, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-33
1	*Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-5
180	*Какао с молоком	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
40	*Пшеничный хлеб	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20

Итого за завтрак Калорийность-683, Белки-24, Жиры-34, Углеводы-72

завтрак(2)

200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
40	*Печенье	Калорийность-173, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-30
20	*Шоколадная конфета	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6

Итого за завтрак(2) Калорийность-375, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-45

обед

100	*Салат овощной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
250	Суп из рыбных консервов с рисом	Калорийность-132, Белки-1, Углеводы-37
180	*Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Калорийность-224, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-37
100	*Запеканка из мяса кур со сметанным соусом	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-16
180	*Сок яблочный	Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-16
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-774, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-139

полдник

200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
110	*Сырники из творога со сгущенным молоком	Калорийность-246, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-12
100	*Яблоко	Калорийность-44, Углеводы-10

Итого за полдник Калорийность-397, Белки-27, Жиры-16, Углеводы-34

ужин

100	*Кабачковая икра	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
180	*Макароны отварные	Калорийность-274, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-39
100	*Печень по-строгановски	Калорийность-140, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-4
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19

Итого за ужин Калорийность-616, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-81

Итого за Калорийность-2 845, Белки-101, Жиры-101, Углеводы-371

Директор
Новикова
Лариса Юрьевна