

23.02.2025 (воскресенье)

14-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	*Какао с молоком	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
Итого за завтрак		Калорийность-576, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-69
<u>завтрак(2)</u>		
40	*Печенье	Калорийность-173, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-30
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
30	*Шоколадная конфета	Калорийность-123, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-403, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-51
<u>обед</u>		
100	*Салат витаминный*	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
250	Суп гречневый на курином бульоне	Калорийность-203, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-20
180	Гороховое пюре	Калорийность-227, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-30
100	Тефтели с подливом	Калорийность-134, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-9
180	*Компот из сухофруктов	Калорийность-89, Углеводы-23
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
Итого за обед		Калорийность-922, Белки-34, Жиры-28, Углеводы-126
<u>полдник</u>		
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
100	Блинчики со сгущенным молоком	Калорийность-263, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-38
140	*Мандарин	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-11
Итого за полдник		Калорийность-364, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-63
<u>ужин</u>		
100	*Салат из свежих помидоров, огурцов и зеленого горошка	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
300	Капуста тушеная с курицей и картофелем	Калорийность-231, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-26
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
13	*Специи, соль чеснок	
Итого за ужин		Калорийность-479, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-73
Итого за		Калорийность-2 744, Белки-90, Жиры-87, Углеводы-382

Директор

