

24.12.2024 (школа, 2вт)

9-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>		
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
50	*Пшеничный хлеб	Калорийность-132, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-25
010	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
Итого за завтрак		Калорийность-606, Белки-16, Жиры-26, Углеводы-76
<u>завтрак(2)</u>		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
20	*Вафли	Калорийность-104, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-12
Итого за завтрак(2)		Калорийность-224, Белки-7, Жиры-12, Углеводы-21
<u>обед</u>		
100	*Салат из свеж.капусты, кукурузы и свежих огурцов	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
250	Свекольник на курином бульоне со сметаной	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-12
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
100	*Рыба тушеная в томате с овощами	Калорийность-97, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-2
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-825, Белки-27, Жиры-30, Углеводы-96
<u>полдник</u>		
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
100	*Булочка творожная	Калорийность-294, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-52
180	*Банан	Калорийность-151, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17
Итого за полдник		Калорийность-500, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-83
<u>ужин</u>		
60	Морковь с чесноком	Калорийность-45, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
280	*Ленивые голубцы	Калорийность-414, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-35
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
200	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61, Углеводы-16
Итого за ужин		Калорийность-615, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-74
Итого за		Калорийность-2 770, Белки-87, Жиры-98, Углеводы-350

Директор

