

26.11.2024 (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)
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
40	*Пшеничный хлеб	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
010	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
Итого за завтрак		Калорийность-579, Белки-15, Жиры-26, Углеводы-71
завтрак(2)		
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
30	*Вафли	Калорийность-156, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-19
Итого за завтрак(2)		Калорийность-263, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-31
обед		
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
110	*Рыба тушеная в томате с овощами	Калорийность-107, Белки-12, Жиры-6, 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-835, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-96
полдник		
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
ужин		
100	*Нарезка из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
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-589, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-73
Итого за		Калорийность-2 766, Белки-89, Жиры-96, Углеводы-354

Директор

