

26.12.2024 (четверг)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
200	*Каша пшеничная молочная	Калорийность-235, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-35
180	*Кофейный напиток с молоком	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-612, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-86
завтрак(2)		
42	*Печенье сдобное	Калорийность-192, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-29
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
100	*Банан	Калорийность-84, Углеводы-10
Итого за завтрак(2)		Калорийность-383, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-51
обед		
100	*Огурцы малосольные с чесноком	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3
250	*Суп вермишелевый с курицей	Калорийность-129, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16
180	*Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Калорийность-224, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-37
100	*Котлета мясная	Калорийность-213, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-8
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-814, Белки-28, Жиры-27, Углеводы-116
полдник		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
90	Запеканка творожная с джемом	Калорийность-198, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-9
200	*Мандарин	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-15
Итого за полдник		Калорийность-384, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-33
ужин		
100	*Помидор свежий	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
100	*Филе минтая,припущенное с овощами	Калорийность-63, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-1
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-529, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-73
Итого за		Калорийность-2 722, Белки-96, Жиры-86, Углеводы-359

Директор

Новикова

Лариса Юрьевна

