

28.12.2023 (школа, 1чт)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
200	*Омлет с сосисками	Калорийность-368, Белки-20, Жиры-30, Углеводы-4
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-687, Белки-28, Жиры-42, Углеводы-49
завтрак(2)		
200	*Йогурт	Калорийность-132, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7
40	*Вафли	Калорийность-208, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-25
Итого за завтрак(2)		Калорийность-340, Белки-12, Жиры-17, Углеводы-32
обед		
60	*Помидор с чесноком и приправами	Калорийность-13, Белки-1, Углеводы-2
60	*Огурец свежий	Калорийность-7, Углеводы-1
250	*Борщ с св.капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	Калорийность-164, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-13
285	*Мясо по-капитански	Калорийность-562, Белки-34, Жиры-26, Углеводы-35
180	*Компот из свежих ягод	Калорийность-50, Углеводы-12
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	*Специи, соль чеснок	
Итого за обед		Калорийность-985, Белки-48, Жиры-35, Углеводы-102
полдник		
180	*Сок абрикосовый	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23
90	Пицца с сыром и сосисками	Калорийность-217, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-22
200	*Мандарин	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-15
Итого за полдник		Калорийность-378, Белки-11, Жиры-10, Углеводы-60
ужин		
80	*Помидор свежий	Калорийность-17, Белки-1, Углеводы-3
180	*Каша рисовая рассыпчатая	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40
110	Поджарка из курицы	Калорийность-199, Белки-11, Жиры-13, Углеводы-6
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
Итого за ужин		Калорийность-619, Белки-21, Жиры-18, Углеводы-92
Итого за		Калорийность-3 009, Белки-120, Жиры-122, Углеводы-335

Директор

