

01.03.2024 (школа, 1пт)

5-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
180	Какао со сгущённым молоком	Калорийность-156, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-9
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-748, Белки-40, Жиры-53, Углеводы-44
завтрак(2)		
40	*Печенье сдобное	Калорийность-183, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-27
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
30	*Шоколадная конфета	Калорийность-123, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-422, Белки-9, Жиры-18, Углеводы-45
обед		
100	*Огурцы малосольные с чесноком	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3
250	*Суп из овощей на курином бульоне	Калорийность-166, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-12
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
100	*Горбуша тушеная в сметане и с овощами	Калорийность-129, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-2
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	*Специи, соль чеснок	
180	*Сок яблочный	Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-16
Итого за обед		Калорийность-769, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-87
полдник		
100	Блинчики со сгущенным молоком	Калорийность-263, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-38
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
200	*Яблоко	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за полдник		Калорийность-459, Белки-15, Жиры-14, Углеводы-70
ужин		
100	*Нарезка из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
180	*Капуста тушеная	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
100	*Биточки рубленые куриные	Калорийность-158, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-12
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
Итого за ужин		Калорийность-406, Белки-23, Жиры-9, Углеводы-58
Итого за		Калорийность-2 804, Белки-118, Жиры-122, Углеводы-304

Директор

