

01.06.2024 (суббота)

13-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
1	*Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-5
180	*Чай с сахаром	Калорийность-54, Углеводы-14
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
Итого за завтрак		Калорийность-581, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-74
завтрак(2)		
40	*Печенье овсяное	Калорийность-180, Белки-3, Жиры-7, Углеводы-27
250	*Йогурт	Калорийность-165, Белки-13, Жиры-8, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-345, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-36
обед		
150	*Нарезка из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-28, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-5
300	*Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	Калорийность-91, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-8
180	*Макароны отварные с овощами	Калорийность-191, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-32
120	*Гуляш из мяса	Калорийность-245, Белки-10, Жиры-20, Углеводы-6
180	*Компот из сухофруктов	Калорийность-89, Углеводы-23
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-833, Белки-25, Жиры-31, Углеводы-113
полдник		
40	*Вафли	Калорийность-208, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-25
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
200	*Яблоко	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за полдник		Калорийность-413, Белки-9, Жиры-18, Углеводы-54
ужин		
150	*Салат из свежих помидоров и свежих огурцов	Калорийность-97, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-5
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
100	*Рыба жареная	Калорийность-121, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-3
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
Итого за ужин		Калорийность-663, Белки-22, Жиры-25, Углеводы-76
Итого за		Калорийность-2 835, Белки-89, Жиры-113, Углеводы-353

Директор

Норикова
Яариса Юрьевна