

03.06.2024 (школа, 1пп)

1-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	*Какао с молоком	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
70	*Хлеб пшеничный 70г	Калорийность-164, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-34
Итого за завтрак		Калорийность-703, Белки-25, Жиры-31, Углеводы-84
завтрак(2)		
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
25	*Печенье	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19
Итого за завтрак(2)		Калорийность-215, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-31
обед		
100	*Салат из свежих помидоров и свежих огурцов	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
250	*Суп из рыбных консервов с рисом	Калорийность-132, Белки-1, Углеводы-37
180	*Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Калорийность-224, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-37
100	*Котлета из мяса кур	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
180	*Сок яблочный	Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-16
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-770, Белки-19, Жиры-13, Углеводы-146
полдник		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
120	*Блинчики	Калорийность-259, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-37
100	*Яблоко	Калорийность-44, Углеводы-10
Итого за полдник		Калорийность-419, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-56
ужин		
100	*Огурец свежий	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
180	*Макароны отварные	Калорийность-274, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-39
100	*Печень в белом соусе	Калорийность-153, Белки-15, Жиры-8, Углеводы-5
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
80	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
Итого за ужин		Калорийность-678, Белки-28, Жиры-19, Углеводы-98
Итого за		Калорийность-2 785, Белки-94, Жиры-85, Углеводы-415

Директор

Исходная
Лариса Юрьевна