

05.03.2024 (школа, 2вт)

9-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 рисовая молочная	Калорийность-227, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-32
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
010	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3

Итого за завтрак Калорийность-546, Белки-13, Жиры-21, Углеводы-77

завтрак(2)

200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
40	*Вафли	Калорийность-208, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-25

Итого за завтрак(2) Калорийность-315, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-37

обед

100	*Сельдь соленая с луком и зеленым горошком	Калорийность-174, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-3
250	*Свекольник на курином бульоне со сметаной	Калорийность-178, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-12
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
110	*Рыба тушеная в томате с овощами	Калорийность-107, Белки-12, Жиры-6, Углеводы-2
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-936, Белки-37, Жиры-39, Углеводы-94

полдник

180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
100	*Ватрушка с повидлом	Калорийность-291, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-56
200	*Мандарин	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-15

Итого за полдник Калорийность-412, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-85

ужин

100	*Нарезка из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
280	*Ленивые голубцы	Калорийность-414, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-35
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
200	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61, Углеводы-16

Итого за ужин Калорийность-589, Белки-24, Жиры-23, Углеводы-73

Итого за Калорийность-2 798, Белки-92, Жиры-102, Углеводы-366

Директор

Юреникова
Лариса Юрьевна