

16.02.2024 (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 с молоком	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
40	*Пшеничный хлеб	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за завтрак		Калорийность-654, Белки-27, Жиры-41, Углеводы-43
завтрак(2)		
40	*Печенье сдобное	Калорийность-183, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-27
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-299, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-36
обед		
120	*Сельдь соленая со свежим огурцом	Калорийность-209, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-4
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	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-960, Белки-42, Жиры-44, Углеводы-88
полдник		
100	Блинчики с маслом	Калорийность-253, Белки-5, Жиры-13, Углеводы-28
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
150	*Банан	Калорийность-126, Белки-1, Углеводы-14
Итого за полдник		Калорийность-486, Белки-14, Жиры-16, Углеводы-54
ужин		
100	*Салат из свежих огурцов с р/маслом	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-3, 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
50	*Хлеб пшеничный	Калорийность-119, Белки-4, Углеводы-24
Итого за ужин		Калорийность-455, Белки-24, Жиры-11, Углеводы-63
Итого за		Калорийность-2 854, Белки-115, Жиры-126, Углеводы-284

Директор

