

19.03.2024 (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		
210	*Каша молочная манная	Калорийность-255, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-31
200	Кофейный напиток со сгущенным молоком	Калорийность-119, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-1
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-638, Белки-15, Жиры-25, Углеводы-63
завтрак(2)		
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
40	*Вафли	Калорийность-208, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-25
30	*Шоколадная конфета	Калорийность-123, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-438, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-46
обед		
100	*Салат из свежих помидоров и свежих огурцов	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
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-827, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-95
полдник		
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
100	Пирожки печеные с повидлом	Калорийность-200, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-41
150	*Яблоко	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за полдник		Калорийность-322, Белки-6, Жиры-3, Углеводы-70
ужин		
100	*Огурец свежий	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
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-581, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-72
Итого за		Калорийность-2 806, Белки-84, Жиры-99, Углеводы-346

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна