

22.02.2024 (четверг)

11-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 пшеничная молочная	Калорийность-235, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-35
180	*Кофейный напиток со сгущенным молоком	Калорийность-135, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-10
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-634, Белки-20, Жиры-29, Углеводы-76
завтрак(2)		
40	*Печенье сдобное	Калорийность-183, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-27
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
30	*Шоколадная конфета	Калорийность-123, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-422, Белки-9, Жиры-18, Углеводы-45
обед		
100	*Салат из свежих помидоров Борщ дальневосточный с морской капустой, яйцом и сметаной	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
250	Курица запеченная с картофелем	Калорийность-101, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-9
280	Курица запеченная с картофелем	Калорийность-409, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-21
180	*Компот из свежих ягод	Калорийность-50, Углеводы-12
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-809, Белки-36, Жиры-31, Углеводы-85
полдник		
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
120	Сырники с джемом	Калорийность-325, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-22
200	*Мандарин	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-15
Итого за полдник		Калорийность-498, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-49
ужин		
100	*Огурец свежий	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
180	*Каша рисовая рассыпчатая	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40
100	*Филе минтая, припущенное с овощами	Калорийность-63, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-1
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-477, Белки-20, Жиры-7, Углеводы-86
Итого за		Калорийность-2 840, Белки-110, Жиры-108, Углеводы-341

