

8-й день Примерного 14-дневного меню (школа)

Выход (г)	Наменование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	-------------------	---

завтрак

210	*Каша молочная овсяная "Геркулес"	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-18
180	*Чай с сахаром	Калорийность-54, Углеводы-14
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
1	Яйцо отварное 1шт.	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31

Итого за завтрак Калорийность-568, Белки-16, Жиры-24, Углеводы-72

завтрак(2)

200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
40	*Печенье	Калорийность-173, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-30

Итого за завтрак(2) Калорийность-289, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-39

обед

100	*Кабачковая икра	Калорийность-52, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5
250	Суп с пшеном на мясном бульоне с яйцом	Калорийность-246, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-21
180	*Макароны отварные	Калорийность-274, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-39
100	*Запеканка из мяса кур с соусом	Калорийность-153, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-16
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-982, Белки-32, Жиры-33, Углеводы-136

полдник

200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
100	*Запеканка из творога со сметанным соусом	Калорийность-184, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-11
200	*Яблоко	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20

Итого за полдник Калорийность-380, Белки-23, Жиры-14, Углеводы-43

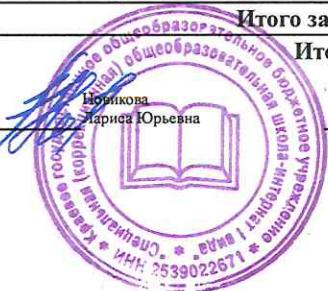
ужин

100	*Салат из свежей капусты и помидоров	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
180	*Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Калорийность-224, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-37
100	*Суфле из говяжьей печени	Калорийность-203, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-21
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14

Итого за ужин Калорийность-694, Белки-21, Жиры-20, Углеводы-105

Итого за Калорийность-2 913, Белки-101, Жиры-102, Углеводы-395

Директор

Маркова
Марина Юрьевна

2539022671