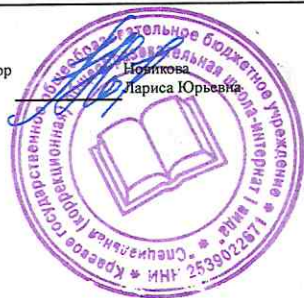


28.05.2024 (школа, 2вт)

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	Калорийность-54, 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-545, 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	*Салат овощной	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
250	*Суп вермишелевый с курицей	Калорийность-129, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16
280	*Картофель запеченный с рыбой	Калорийность-200, Белки-19, Жиры-7, Углеводы-32
180	*Компот из сухофруктов	Калорийность-89, Углеводы-23
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-663, Белки-31, Жиры-16, Углеводы-114
полдник		
180	*Чай с сахаром	Калорийность-54, Углеводы-14
100	*Сосиска запеченная в тесте	Калорийность-283, Белки-11, Жиры-14, Углеводы-29
200	*Банан	Калорийность-168, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за полдник		Калорийность-505, Белки-12, Жиры-15, Углеводы-62
ужин		
100	*Салат из свежих помидоров, огурцов и зеленого горошка	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
250	*Макаронные отварные с мясом	Калорийность-580, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-44
80	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
200	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61, Углеводы-16
Итого за ужин		Калорийность-876, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-102
Итого за		Калорийность-2 904, Белки-80, Жиры-76, Углеводы-392

Директор

Никифорова
Лариса Юрьевна