

29.02.2024 (школа, 1чт)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
210	*Каша пшеничная молочная	Калорийность-247, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-36
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
180	Кофейный напиток со сгущенным молоком	Калорийность-107, Белки-1
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-618, Белки-16, Жиры-20, Углеводы-67
<u>завтрак(2)</u>		
200	*Йогурт	Калорийность-132, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7
30	*Вафли	Калорийность-156, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-19
30	*Шоколадная конфета	Калорийность-123, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-411, Белки-12, Жиры-18, Углеводы-35
<u>обед</u>		
100	*Салат из свежих помидоров и зеленого горошка	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
250	*Рассольник Ленинградский" на курином бульоне со сметаной	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12
150	*Картофельное пюре	Калорийность-206, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-21
140	*Мясо тушенное с капустой	Калорийность-151, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-6
180	*Кисель ягодный	Калорийность-28, Углеводы-7
40	*Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	*Специи, соль чеснок	
Итого за обед		Калорийность-700, Белки-17, Жиры-29, Углеводы-80
<u>полдник</u>		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
110	Сырники с джемом	Калорийность-298, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-20
200	*Мандарин	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-15
Итого за полдник		Калорийность-480, Белки-22, Жиры-24, Углеводы-44
<u>ужин</u>		
100	*Салат из свеж.капусты, кукурузы и свежих огурцов	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
180	*Каша рисовая рассыпчатая	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40
100	Поджарка из курицы	Калорийность-181, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-5
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
40	*Хлеб пшеничный	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
Итого за ужин		Калорийность-609, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-83
Итого за		Калорийность-2 818, Белки-85, Жиры-113, Углеводы-309

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна