

30.05.2024 (четверг)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
200	*Каша пшеничная молочная	Калорийность-235, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-35
180	*Чай с сахаром	Калорийность-54, Углеводы-14
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-553, Белки-15, Жиры-20, Углеводы-80
<u>завтрак(2)</u>		
40	*Печенье сдобное	Калорийность-183, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-27
200	*Йогурт	Калорийность-132, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7
Итого за завтрак(2)		Калорийность-315, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-34
<u>обед</u>		
100	*Огурец свежий	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
250	*Суп из овощей на курином бульоне	Калорийность-166, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-12
180	*Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Калорийность-224, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-37
100	*Котлета мясная	Калорийность-213, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-8
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-892, Белки-32, Жиры-32, Углеводы-121
<u>полдник</u>		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
120	Оладьи с маслом	Калорийность-405, Белки-10, Жиры-17, Углеводы-52
150	*Яблоко	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за полдник		Калорийность-588, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-76
<u>ужин</u>		
100	*Помидор свежий	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
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-529, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-73
Итого за		Калорийность-2 877, Белки-96, Жиры-102, Углеводы-384

Директор

