

31.03.2024 (воскресенье)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>обед</u>		
100	<i>Свекла отварная с чесноком и растительным маслом</i>	Калорийность-107, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8
250	<i>Суп гороховый с курицей</i>	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22
180	<i>*Каша рисовая рассыпчатая</i>	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40
100	<i>*Филе минтая, припущенное с овощами</i>	Калорийность-63, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-1
180	<i>*Компот из сухофруктов</i>	Калорийность-89, Углеводы-23
60	<i>*Хлеб пшеничный 60г</i>	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
20	<i>*Хлеб ржаной 20г</i>	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	<i>*Специи, соль чеснок</i>	
Итого за обед		Калорийность-792, Белки-26, Жиры-19, Углеводы-133
<u>полдник</u>		
200	<i>*Молоко пастеризованное</i>	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
25	<i>*Печенье</i>	Калорийность-108, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-19
30	<i>*Шоколадная конфета</i>	Калорийность-123, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
200	<i>*Яблоко</i>	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за полдник		Калорийность-436, Белки-10, Жиры-14, Углеводы-57
<u>ужин</u>		
100	<i>*Салат из свеж.капусты и кукурузы</i>	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6
300	<i>Картофель тушеный с курицей</i>	Калорийность-272, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-35
60	<i>*Хлеб пшеничный 60г</i>	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
180	<i>*Чай с сахаром и лимоном</i>	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-547, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-84
Итого за		Калорийность-1 775, Белки-56, Жиры-48, Углеводы-274

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна