

02.02.2025 (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>завтрак</u>		
150	*Омлет	Калорийность-276, Белки-14, Жиры-23, Углеводы-3
180	*Какао с молоком	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
Итого за завтрак		Калорийность-640, Белки-26, Жиры-36, Углеводы-51
<u>завтрак(2)</u>		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
30	*Печенье сдобное	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-20
20	*Шоколадная конфета	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-6
Итого за завтрак(2)		Калорийность-339, Белки-9, Жиры-14, Углеводы-35
<u>обед</u>		
100	Свекла отварная с чесноком и растительным маслом	Калорийность-107, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8
250	Суп гороховый с курицей	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22
180	*Каша рисовая рассыпчатая	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40
100	*Горбуша тушеная в сметане и с овощами	Калорийность-129, Белки-14, Жиры-8, Углеводы-2
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-858, Белки-30, Жиры-25, Углеводы-134
<u>полдник</u>		
180	*Сок виноградный	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
100	Пирожок печеный с картофелем	Калорийность-259, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-38
200	*Мандарин	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-15
Итого за полдник		Калорийность-401, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-71
<u>ужин</u>		
100	*Салат из свеж.капусты и кукурузы	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6
300	Картофель тушеный с курицей	Калорийность-272, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-35
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-547, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-84
Итого за		Калорийность-2 785, Белки-95, Жиры-99, Углеводы-375

