

05.10.2024 (суббота)

13-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 рисовая молочная	Калорийность-227, Белки-5, Жиры-9, Углеводы-32
1	*Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-5
180	*Кофейный напиток с молоком	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
Итого за завтрак		Калорийность-564, Белки-17, Жиры-24, Углеводы-71
<u>завтрак(2)</u>		
40	*Вафли	Калорийность-208, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-25
200	*Йогурт	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-24
Итого за завтрак(2)		Калорийность-378, Белки-8, Жиры-16, Углеводы-49
<u>обед</u>		
100	*Салат из свежих огурцов с р/маслом	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
250	*Борщ с св.капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	Калорийность-164, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-13
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
100	*Рыба жареная	Калорийность-121, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-3
180	*Компот из сухофруктов	Калорийность-89, Углеводы-23
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	*Специи, соль чеснок	
Итого за обед		Калорийность-806, Белки-28, Жиры-29, Углеводы-96
<u>полдник</u>		
100	*Булочка с изюмом	Калорийность-279, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-41
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
200	*Яблоко	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за полдник		Калорийность-423, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-75
<u>ужин</u>		
100	*Огурец свежий	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
180	*Макароны отварные	Калорийность-274, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-39
100	*Котлета из мяса кур	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
Итого за ужин		Калорийность-575, Белки-15, Жиры-13, Углеводы-97
Итого за		Калорийность-2 746, Белки-76, Жиры-92, Углеводы-388

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна