

06.10.2024 (воскресенье)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
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
завтрак(2)		
40	*Печенье	Калорийность-173, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-30
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
Итого за завтрак(2)		Калорийность-280, Белки-11, Жиры-8, Углеводы-42
обед		
100	*Огурцы малосольные с чесноком	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3
250	Суп гречневый на курином бульоне	Калорийность-203, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-20
174	Гороховое пюре	Калорийность-220, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-29
115	*Оладьи из печени	Калорийность-146, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-8
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
Итого за обед		Калорийность-817, Белки-37, Жиры-21, Углеводы-112
полдник		
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
100	Оладьи с маслом	Калорийность-337, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-44
200	*Яблоко	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за полдник		Калорийность-481, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-78
ужин		
100	*Салат из свежих помидоров, огурцов и зеленого горошка	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
300	Капуста тушенная с курицей и картофелем	Калорийность-231, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-26
80	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
13	*Специи, соль чеснок	
Итого за ужин		Калорийность-521, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-82
Итого за		Калорийность-2 739, Белки-102, Жиры-94, Углеводы-365

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна