

07.12.2024 (суббота)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
250	*Суп молочный вермишелевый	Калорийность-149, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20
180	*Кофейный напиток с молоком	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
1	*Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-5
Итого за завтрак		Калорийность-486, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-59
завтрак(2)		
40	*Вафли	Калорийность-208, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-25
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-328, Белки-8, Жиры-17, Углеводы-34
обед		
100	Свекла отварная с чесноком и растительным маслом	Калорийность-107, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-8
250	Суп гречневый на курином бульоне	Калорийность-203, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-20
180	*Каша рисовая рассыпчатая	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40
100	Поджарка из курицы	Калорийность-181, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-5
30	*Хлеб пшеничный 30г	Калорийность-64, Белки-2, Углеводы-13
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
180	*Компот из сухофруктов	Калорийность-89, Углеводы-23
13	*Специи, соль чеснок	
Итого за обед		Калорийность-895, Белки-26, Жиры-34, Углеводы-119
полдник		
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
70	*Булочка с изюмом	Калорийность-195, Белки-5, Жиры-7, Углеводы-29
150	*Яблоко	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за полдник		Калорийность-369, Белки-14, Жиры-11, Углеводы-56
ужин		
100	*Салат из свеж.капусты и кукурузы	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
100	*Рыба в кляре	Калорийность-193, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-3
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-667, Белки-20, Жиры-26, Углеводы-67
Итого за		Калорийность-2 745, Белки-86, Жиры-109, Углеводы-335

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна