

08.12.2024 (воскресенье)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
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)		
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
30	*Печенье сдобное	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-20
Итого за завтрак(2)		Калорийность-244, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-32
обед		
100	Морковь с чесноком	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-6
250	Суп гречневый на курином бульоне	Калорийность-203, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-20
180	*Каша пшеничная с маслом	Калорийность-207, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-42
100	Курица запеченная порционная	Калорийность-195, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-1
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-910, Белки-36, Жиры-37, Углеводы-121
полдник		
180	*Сок виноградный	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
80	Пирожки печеные с яйцом	Калорийность-256, Белки-10, Жиры-10, Углеводы-31
200	*Мандарин	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-15
Итого за полдник		Калорийность-398, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-64
ужин		
100	*Салат из св. капусты и св. огурцов с зел.горошком	Калорийность-72, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-5
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-542, Белки-20, Жиры-15, Углеводы-83
Итого за		Калорийность-2 734, Белки-105, Жиры-107, Углеводы-351

Директор

Никифорова
Лариса Юрьевна