

13.02.2025 (школа, 1чт)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
210	*Каша пшенная молочная	Калорийность-247, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-36
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
180	*Кофейный напиток с молоком	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
40	*Пшеничный хлеб	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за завтрак		Калорийность-571, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-76
завтрак(2)		
200	*Йогурт	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-24
40	*Бублики простые	Калорийность-142, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31
40	*Шоколадная конфета	Калорийность-164, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12
Итого за завтрак(2)		Калорийность-476, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-67
обед		
100	*Салат из свежих помидоров *Рассольник Ленинградский"	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
250	на курином бульоне со сметаной	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12
150	*Картофельное пюре	Калорийность-206, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-21
140	*Мясо тушенное с капустой	Калорийность-151, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-6
180	*Кисель ягодный	Калорийность-28, Углеводы-7
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-688, Белки-17, Жиры-28, Углеводы-79
полдник		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
100	*Сырники из творога со сгущенным молоком	Калорийность-223, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-11
150	*Яблоко	Калорийность-67, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
Итого за полдник		Калорийность-410, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-35
ужин		
100	*Салат из свежих огурцов с р/маслом	Калорийность-44, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-3
180	*Каша рисовая рассыпчатая	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40
100	Поджарка из курицы	Калорийность-181, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-5
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
Итого за ужин		Калорийность-580, Белки-18, Жиры-20, Углеводы-81
Итого за		Калорийность-2 725, Белки-85, Жиры-100, Углеводы-338

Директор

Новикова

Лариса Юрьевна

