

13.10.2024 (воскресенье)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
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
<u>завтрак(2)</u>		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
30	*Печенье сдобное	Калорийность-137, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-20
Итого за завтрак(2)		Калорийность-257, Белки-8, Жиры-12, Углеводы-29
<u>обед</u>		
100	*Салат из огурцов соленых с зеленым горошком	Калорийность-56, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
250	*Суп гороховый с курицей	Калорийность-139, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-22
180	*Каша рисовая рассыпчатая	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40
100	*Котлета рыбная	Калорийность-143, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-14
180	*Компот из сухофруктов	Калорийность-89, Углеводы-23
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	*Специи, соль чеснок	
Итого за обед		Калорийность-821, Белки-26, Жиры-21, Углеводы-140
<u>полдник</u>		
180	*Сок виноградный	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
100	*Пирожки печеные с яйцом	Калорийность-320, Белки-12, Жиры-13, Углеводы-39
200	*Яблоко	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за полдник		Калорийность-485, Белки-14, Жиры-14, Углеводы-77
<u>ужин</u>		
100	*Огурец в нарезку и кукуруза	Калорийность-27, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-5
300	*Картофель тушеный с курицей	Калорийность-272, Белки-13, Жиры-10, Углеводы-35
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
80	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
Итого за ужин		Калорийность-539, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-92
Итого за		Калорийность-2 742, Белки-94, Жиры-95, Углеводы-389

Директор

