

15.09.2024 (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
80	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
Итого за завтрак		Калорийность-682, Белки-27, Жиры-37, Углеводы-60
<u>завтрак(2)</u>		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
30	*Сушки	Калорийность-96, Белки-3, Углеводы-19
Итого за завтрак(2)		Калорийность-212, Белки-9, Жиры-6, Углеводы-28
<u>обед</u>		
100	*Огурец свежий	Калорийность-11, Белки-1, 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	*Филе минтая, припущенное с овощами	Калорийность-63, Белки-10, Жиры-2, Углеводы-1
180	*Компот из сухофруктов	Калорийность-89, Углеводы-23
80	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	*Специи, соль чеснок	
Итого за обед		Калорийность-738, Белки-27, Жиры-12, Углеводы-136
<u>полдник</u>		
180	*Сок виноградный	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
110	Пирожки печеные с яйцом	Калорийность-352, Белки-13, Жиры-14, Углеводы-43
200	*Яблоко	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за полдник		Калорийность-517, Белки-15, Жиры-15, Углеводы-81
<u>ужин</u>		
100	*Салат из свежих помидоров и свежих огурцов	Калорийность-65, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
280	*Картофель запеченный с мясом	Калорийность-307, Белки-11, Жиры-18, Углеводы-26
80	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-612, Белки-18, Жиры-24, Углеводы-82
Итого за		Калорийность-2 761, Белки-96, Жиры-94, Углеводы-387

Директор

Носикова

Лариса Юрьевна

