

15.12.2023 (школа, 1пт)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
200	*Омлет с сосисками	Калорийность-368, Белки-20, Жиры-30, Углеводы-4
180	*Какао с молоком	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-707, Белки-29, Жиры-42, Углеводы-54
завтрак(2)		
40	*Печенье сдобное	Калорийность-183, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-27
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-299, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-36
обед		
100	*Салат овощной с помидорами, огурцами и зел.горошком	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
250	Борщ дальневосточный с морской капустой, яйцом и сметаной	Калорийность-101, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-9
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
120	*Филе минтая запеченное с овощами, сметаной и сыром	Калорийность-104, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-5
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	*Специи, соль чеснок	
180	*Сок яблочный	Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-16
Итого за обед		Калорийность-769, Белки-30, Жиры-22, Углеводы-98
полдник		
110	Блинчики с маслом	Калорийность-278, Белки-5, Жиры-14, Углеводы-31
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
200	*Мандарин	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-15
Итого за полдник		Калорийность-451, Белки-15, Жиры-17, Углеводы-58
ужин		
100	*Помидор свежий	Калорийность-21, Белки-1, Углеводы-4
180	*Капуста тушеная	Калорийность-79, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-10
100	*Биточки рубленые куриные	Калорийность-158, Белки-16, Жиры-5, Углеводы-12
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-498, Белки-26, Жиры-9, Углеводы-78
Итого за		Калорийность-2 724, Белки-108, Жиры-104, Углеводы-324

Директор

