

15.12.2024 (воскресенье)

14-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>		
180	*Макароны, отварные с сыром	Калорийность-300, Белки-12, Жиры-14, Углеводы-31
180	*Какао с молоком	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
Итого за завтрак		Калорийность-576, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-69
<u>завтрак(2)</u>		
20	*Печенье	Калорийность-87, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-15
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-207, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-24
<u>обед</u>		
100	*Огурец свежий	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
250	Суп гречневый на курином бульоне	Калорийность-203, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-20
174	Гороховое пюре	Калорийность-220, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-29
100	Поджарка из курицы	Калорийность-181, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-5
180	*Сок виноградный	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
Итого за обед		Калорийность-832, Белки-37, Жиры-26, Углеводы-103
<u>полдник</u>		
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
90	Оладьи с джемом	Калорийность-254, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-44
200	*Яблоко	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за полдник		Калорийность-450, Белки-15, Жиры-10, Углеводы-76
<u>ужин</u>		
100	*Салат из свежих помидоров, огурцов и зеленого горошка	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
300	Жаркое по-домашнему с курицей	Калорийность-465, Белки-29, Жиры-25, Углеводы-30
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
13	*Специи, соль чеснок	
Итого за ужин		Калорийность-665, Белки-33, Жиры-28, Углеводы-67
Итого за		Калорийность-2 730, Белки-112, Жиры-96, Углеводы-339

Директор

