

18.12.2023 (школа, 2нн)

8-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 молочная овсяная "Геркулес"	Калорийность-174, Белки-6, Жиры-9, Углеводы-18
180	*Чай с сахаром	Калорийность-54, Углеводы-14
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
1	Яйцо отварное 1шт.	Калорийность-76, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-9
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-568, Белки-16, Жиры-24, Углеводы-72
завтрак(2)		
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
обед		
100	*Салат из свежих помидоров, огурцов и зеленого горошка	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
250	Суп с пшеном на мясном бульоне с яйцом	Калорийность-246, Белки-12, Жиры-12, Углеводы-21
180	*Макароны отварные	Калорийность-274, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-39
100	*Запеканка из мяса кур	Калорийность-141, Белки-13, Жиры-6, Углеводы-8
180	*Сок яблочный	Калорийность-68, Белки-1, Углеводы-16
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-968, Белки-39, Жиры-31, Углеводы-127
полдник		
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
120	*Твороженная запеканка с изюмом	Калорийность-223, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-17
200	*Мандарин	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-15
Итого за полдник		Калорийность-396, Белки-25, Жиры-14, Углеводы-44
ужин		
100	*Огурец свежий	Калорийность-11, Белки-1, Углеводы-2
180	*Каша гречневая рассыпчатая с маслом	Калорийность-224, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-37
115	*Оладьи из печени	Калорийность-146, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-8
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-579, Белки-24, Жиры-12, Углеводы-90
Итого за		Калорийность-2 723, Белки-113, Жиры-87, Углеводы-361

