

18.12.2024 (школа, 1ср)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
220	*Каша молочная гречневая	Калорийность-233, Белки-7, Жиры-10, Углеводы-28
180	*Какао с молоком	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
1	*Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-5
40	*Пшеничный хлеб	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за завтрак		Калорийность-582, Белки-20, Жиры-26, Углеводы-67
завтрак(2)		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
25	*Печенье овсяное	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-4, Углеводы-17
Итого за завтрак(2)		Калорийность-233, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-26
обед		
100	Винегрет *	Калорийность-83, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-7
250	*Суп вермишелевый с курицей	Калорийность-129, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-16
180	Гороховое пюре	Калорийность-227, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-30
100	Курица запеченная порционная	Калорийность-195, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-1
180	*Компот из сухофруктов	Калорийность-89, Углеводы-23
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
13	*Специи, соль чеснок	
Итого за обед		Калорийность-864, Белки-40, Жиры-30, Углеводы-106
полдник		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
100	*Рулет с повидлом	Калорийность-291, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-56
180	*Банан	Калорийность-151, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-17
Итого за полдник		Калорийность-562, Белки-13, Жиры-12, Углеводы-82
ужин		
100	*Салат витаминный*	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5
180	Картофель отварной	Калорийность-165, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-27
100	*Рыба тушеная в томате с овощами	Калорийность-97, Белки-11, Жиры-5, Углеводы-2
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-492, Белки-18, Жиры-16, Углеводы-67
Итого за		Калорийность-2 733, Белки-99, Жиры-94, Углеводы-348

Директор

