

19.11.2024 (школа, 1вт)

2-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 манная	Калорийность-255, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-31
180	*Кофейный напиток с молоком	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
40	*Пшеничный хлеб	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за завтрак		Калорийность-579, Белки-15, Жиры-26, Углеводы-71
завтрак(2)		
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
30	*Вафли	Калорийность-156, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-19
Итого за завтрак(2)		Калорийность-263, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-31
обед		
100	*Салат из свежих помидоров	Калорийность-60, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-4
250	*Борщ с св.капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	Калорийность-164, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-13
280	*Плов с мясом	Калорийность-454, Белки-12, Жиры-24, Углеводы-49
180	*Кисель ягодный	Калорийность-28, Углеводы-7
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-847, Белки-24, Жиры-37, Углеводы-102
полдник		
180	*Сок абрикосовый	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23
100	*Рулет с повидлом	Калорийность-291, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-56
200	*Банан	Калорийность-168, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за полдник		Калорийность-554, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-98
ужин		
100	*Салат из свеж.капусты, кукурузы и свежих огурцов	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
110	*Рыба припущенная с овощами	Калорийность-88, Белки-14, Жиры-3, Углеводы-2
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
200	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-61, Углеводы-16
Итого за ужин		Калорийность-564, Белки-22, Жиры-18, Углеводы-67
Итого за		Калорийность-2 807, Белки-78, Жиры-98, Углеводы-369

Директор

Новикова
Лариса Юрьевна