

19.12.2024 (школа, 1чт)

4-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 пшеничная молочная	Калорийность-247, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-36
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
180	*Кофейный напиток с молоком	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
60	*Пшеничный хлеб	Калорийность-158, Белки-5, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за завтрак		Калорийность-624, Белки-18, Жиры-23, Углеводы-87
завтрак(2)		
200	*Йогурт	Калорийность-170, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-24
40	*Бублики простые	Калорийность-142, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31
15	*Шоколадная конфета	Калорийность-62, Белки-1, Жиры-2, Углеводы-5
Итого за завтрак(2)		Калорийность-374, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-60
обед		
100	*Огурцы малосольные с чесноком	Калорийность-18, Белки-1, Углеводы-3
250	*Рассольник Ленинградский" на курином бульоне со сметаной	Калорийность-102, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-12
150	*Картофельное пюре	Калорийность-206, Белки-3, Жиры-8, Углеводы-21
140	*Мясо тушенное с капустой	Калорийность-151, Белки-7, Жиры-11, Углеводы-6
180	*Кисель ягодный	Калорийность-28, Углеводы-7
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-694, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-88
полдник		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
100	*Запеканка творожная с джемом	Калорийность-220, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-24
200	*Мандарин	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-15
Итого за полдник		Калорийность-406, Белки-23, Жиры-13, Углеводы-48
ужин		
100	*Салат из свеж.капусты, кукурузы и свежих огурцов	Калорийность-73, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
180	*Каша рисовая рассыпчатая	Калорийность-205, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40
100	Поджарка из курицы	Калорийность-181, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-5
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
Итого за ужин		Калорийность-657, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-93
Итого за		Калорийность-2 755, Белки-88, Жиры-90, Углеводы-376

Директор



Лариса Юрьевна