

23.11.2024 (суббота)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
250	*Суп молочный вермишелевый	Калорийность-149, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-20
180	*Кофейный напиток с молоком	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
1	*Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-5
Итого за завтрак		Калорийность-534, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-69
завтрак(2)		
40	*Вафли	Калорийность-208, Белки-2, Жиры-11, Углеводы-25
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-120, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-328, Белки-8, Жиры-17, Углеводы-34
обед		
100	*Нарезка из свежих помидоров и огурцов	Калорийность-19, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-3
250	Суп гречневый на курином бульоне	Калорийность-203, Белки-8, Жиры-9, Углеводы-20
280	*Ленивые голубцы	Калорийность-414, Белки-20, Жиры-22, Углеводы-35
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
180	*Компот из сухофруктов	Калорийность-89, Углеводы-23
13	*Специи, соль чеснок	
Итого за обед		Калорийность-866, Белки-33, Жиры-32, Углеводы-110
полдник		
180	*Сок абрикосовый	Калорийность-95, Белки-1, Углеводы-23
100	Пирог с капустой	Калорийность-289, Белки-8, Жиры-11, Углеводы-39
200	*Мандарин	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-15
Итого за полдник		Калорийность-450, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-77
ужин		
100	*Салат из свежей капусты и помидоров	Калорийность-69, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
100	*Котлета рыбная	Калорийность-143, Белки-10, Жиры-7, Углеводы-14
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
Итого за ужин		Калорийность-609, Белки-18, Жиры-22, Углеводы-76
Итого за		Калорийность-2 787, Белки-90, Жиры-103, Углеводы-366

Директор

Дубикова
Лариса Юрьевна