

24.12.2023 (воскресенье)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>завтрак</u>		
180	*Макароны отварные	Калорийность-274, Белки-6, Жиры-10, Углеводы-39
70	*Сосиска отварная	Калорийность-168, Белки-7, Жиры-13, Углеводы-1
180	*Какао с молоком	Калорийность-115, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-19
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
012	*Сыр порциями	Калорийность-40, Белки-3, Жиры-3
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
Итого за завтрак		Калорийность-806, Белки-25, Жиры-36, Углеводы-88
<u>завтрак(2)</u>		
40	*Печенье	Калорийность-173, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-30
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-289, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-39
<u>обед</u>		
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
174	Гороховое пюре	Калорийность-220, Белки-13, Жиры-5, Углеводы-29
100	*Котлета из мяса кур	Калорийность-92, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-13
180	*Сок виноградный	Калорийность-76, Белки-1, Углеводы-18
80	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
20	*Хлеб ржаной 20г	Калорийность-46, Белки-1, Углеводы-10
Итого за обед		Калорийность-841, Белки-33, Жиры-19, Углеводы-131
<u>полдник</u>		
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
100	Оладьи с маслом	Калорийность-337, Белки-8, Жиры-14, Углеводы-44
200	*Яблоко	Калорийность-89, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за полдник		Калорийность-481, Белки-9, Жиры-15, Углеводы-78
<u>ужин</u>		
100	*Салат из свежих помидоров, огурцов и зеленого горошка	Калорийность-50, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
300	Капуста тушеная с курицей и картофелем	Калорийность-231, Белки-12, Жиры-10, Углеводы-26
80	*Хлеб пшеничный 80г	Калорийность-185, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-38
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
13	*Специи, соль чеснок	
Итого за ужин		Калорийность-521, Белки-19, Жиры-14, Углеводы-82
Итого за		Калорийность-2 938, Белки-95, Жиры-95, Углеводы-418

