

25.01.2025 (суббота)

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

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
завтрак		
200	*Каша молочная гречневая	Калорийность-211, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-25
1	*Яйцо отварное	Калорийность-63, Белки-6, Жиры-5
180	*Кофейный напиток с молоком	Калорийность-113, Белки-3, Жиры-3, Углеводы-20
10	*Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
Итого за завтрак		Калорийность-548, Белки-19, Жиры-24, Углеводы-64
завтрак(2)		
20	*Баранки	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-15
200	*Йогурт фруктовый	Калорийность-107, Белки-8, Жиры-3, Углеводы-12
30	*Шоколадная конфета	Калорийность-123, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-9
Итого за завтрак(2)		Калорийность-301, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-36
обед		
100	*Салат из свежих помидоров и зеленого горошка	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
250	*Борщ с св.капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	Калорийность-164, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-13
180	*Макаронные отварные с овощами	Калорийность-191, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-32
100	*Оладьи из печени	Калорийность-127, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7
180	*Компот из сухофруктов	Калорийность-89, Углеводы-23
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-832, Белки-30, Жиры-24, Углеводы-119
полдник		
100	*Булочка творожная	Калорийность-294, Белки-12, Жиры-4, Углеводы-52
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
200	*Мандарин	Калорийность-66, Белки-2, Углеводы-15
Итого за полдник		Калорийность-415, Белки-14, Жиры-4, Углеводы-81
ужин		
100	*Салат из белокочанной капусты	Калорийность-77, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-6
180	*Картофельное пюре	Калорийность-247, Белки-4, Жиры-10, Углеводы-25
100	*Рыба жареная	Калорийность-121, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-3
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
60	*Хлеб пшеничный 60г	Калорийность-143, Белки-5, Углеводы-29
Итого за ужин		Калорийность-643, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-77
Итого за		Калорийность-2 739, Белки-96, Жиры-82, Углеводы-377

Директор

