

26.09.2024 (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
40	*Пшеничный хлеб	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20
Итого за завтрак		Калорийность-571, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-76
завтрак(2)		
200	*Йогурт	Калорийность-132, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-7
40	*Бублики простые	Калорийность-142, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-31
Итого за завтрак(2)		Калорийность-274, Белки-11, Жиры-7, Углеводы-38
обед		
100	*Салат из свежих помидоров и зеленого горошка	Калорийность-72, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5
250	*Рассольник "Ленинградский" на мясном бульоне со сметаной	Калорийность-167, Белки-7, Жиры-5, Углеводы-22
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
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-765, Белки-22, Жиры-29, Углеводы-90
полдник		
200	*Молоко пастеризованное	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
100	*Сырники из творога с йогуртом	Калорийность-223, Белки-18, Жиры-12, Углеводы-11
200	*Банан	Калорийность-168, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-19
Итого за полдник		Калорийность-507, Белки-25, Жиры-19, Углеводы-39
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	Курица запеченная порционная	Калорийность-195, Белки-16, Жиры-15, Углеводы-1
180	*Чай с сахаром и лимоном	Калорийность-55, Углеводы-14
40	*Хлеб пшеничный 40г	Калорийность-95, Белки-3, Углеводы-19
Итого за ужин		Калорийность-623, Белки-24, Жиры-25, Углеводы-79
Итого за		Калорийность-2 740, Белки-98, Жиры-102, Углеводы-322

Директор

