



## Ежедневное меню завтраков ( 1 неделя)

МБОУ ООШ №14

26.09.23

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
Завтрак	гарнир	жаркое по-домашнему	180	76,20	295,00	16,2	18,9	16,58
	закуска	помидоры свежие	60	6,31	7,20	0,42	0,06	1,14
	напиток	сок фруктовый	200	8,00	84,8	1	0	20,2
	хлеб	Хлеб пшеничный	40	1,75	83,52	1,2	0,3	19,5
	хлеб	Хлеб ржаной	20	1,10	45,98	0,6	0,2	9,88
	фрукты							
		<b>Итого:</b>	<b>500</b>		<b>516,50</b>	<b>19,42</b>	<b>19,46</b>	<b>67,30</b>

