



**Ежедневное меню завтраков МБОУ ООШ № 14 ( 2 неделя)**

**31.01.24**

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Угл
Завтрак	каша рассыпчатая гречневая	150	12,00	243,75	8,6	6,09	3
Завтрак	гуляш	100	67,50	221,00	14,6	16,8	
Завтрак	молоко пастеризованное	200	17,00	107	5,8	5	
Завтрак	хлеб пшеничный	30	1,10	62,64	0,9	0,22	1
Завтрак	хлеб ржаной	20	1,30	45,98	0,6	0,2	0
завтрак	яблоко	200	31,00	192	1,1	1,2	
Завтрак	свекла отварная дольками	60	18,00	25,2	0,9	0,07	
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>147,90</b>	<b>897,57</b>	<b>32,50</b>	<b>29,58</b>	<b>1</b>

