

Ежедневное меню завтраков МБОУ ООШ № 14 (2 неделя) 19.09.23

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гарнир	Картофель отварной	150	12,64	155,00	2,98	5,84	20,65
	2 блюдо	рыба тушеная в томате с овощами	100	33,40	105,00	9,75	4,95	3,8
	напиток	компот из свежих яблок	200	4,42	114,6	0,16	0,16	27,88
	хлеб	хлеб пшеничный	30	1,30	62,64	0,9	0,22	14,63
	хлеб	хлеб ржаной	20	1,1	45,98	0,6	0,2	9,88
	закуска	кукуруза консервированная	60	12,45	31,3	1,2	0,2	6,1
Итого:			560	65,31	514,52	15,59	11,57	82,94

