



Ежедневное меню завтраков МБОУ ООШ № 14 (2 неделя)

30.01.24

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Картофель отварной	150	12,40	155,00	2,98	5,84	20,65
Завтрак	сельдь соленая	120	42,00	174,00	10,2	13,26	3,8
Завтрак	чай с лимоном	200	1,35	62	0,13	0,02	15,2
Завтрак	хлеб пшеничный	30	1,10	62,64	0,9	0,22	14,63
Завтрак	хлеб ржаной	20	1,30	45,98	0,6	0,2	9,88
завтрак	сыр порционный	30	22,50	103	7,89	7,98	0
Завтрак	кукуруза консервированная	60	12,00	31,3	1,2	0,2	6,1
	Итого:	610	92,65	633,92	23,90	27,72	70,26

