



**Ежедневное меню завтраков МБОУ ООШ № 14 (2 неделя)
16.10.23**

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гарнир	каша молочная жидкая рисовая	180	12,21	238,09	4,17	8,77	35,5
	бутерброд	бутерброд со сливочным маслом 30/10	40	14,70	136	2,36	7,49	14,89
	напиток	чай с сахаром 200/15	200	3,35	60	0,07	0,02	15
	фрукты	яблоко	100	6,50	47	0,4	0,4	9,8
	хлеб	хлеб ржаной	20	2,30	45,98	0,6	0,2	9,88
	сладкое	булочка	50	12,57	125	2,5	2	19,43
Итого:			590	51,63	652,07	10,10	18,88	104,50

