



Ежедневное меню завтраков МБОУ ООШ № 14 (1 неделя)

04.03.24

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	омлет с сыром	150	57,20	316,00	14,75	19,4	3
Завтрак	горошек зеленый	60	12,00	22,1	1,7	0,1	3,5
Завтрак	чай с лимоном 200/15/7	200	1,75	62	0,13	0,02	15,2
Завтрак	хлеб пшеничный	40	1,35	83,52	1,2	0,3	19,5
Завтрак	хлеб ржаной	20	1,10	45,98	0,6	0,2	9,88
Завтрак	яблоко	150	18,00	70,5	0,6	0,6	14,7
	Итого:	560	91,40	600,10	18,98	20,62	65,78

