



**Ежедневное меню завтраков (1 неделя)
МБОУ ООШ№14**

23.01.24

| Прием пищи | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|---------------------|------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак | жаркое по-домашнему | 180 | 57,80 | 295,00 | 16,2 | 18,9 | 16,58 |
| Завтрак | свекла отварная | 60 | 8,00 | 25,20 | 0,9 | 0,07 | 5,17 |
| Завтрак | кефир | 200 | 11,00 | 84,8 | 1 | 0 | 20,2 |
| 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 | кекс | 60 | 11,40 | 25,5 | 0,4 | 0,8 | 2,5 |
| | Итого: | 560 | 90,65 | 560,00 | 20,30 | 20,27 | 73,83 |

