



Ежедневное меню завтраков МБОУ ООШ № 14 (2 неделя)

13.03.24

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	каша рассыпчатая гречневая	150	12,00	243,75	8,6	6,09	38,64
Завтрак	гуляш	100	67,50	221,00	14,6	16,8	2,9
Завтрак	молоко пастеризованное	200	17,00	107	5,8	5	9,6
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	яблоко	200	31,00	192	1,1	1,2	42
Завтрак	свекла отварная дольками	60	18,00	25,2	0,9	0,07	5,17
	Итого:	760	147,90	897,57	32,50	29,58	122,82

