



Ежедневное меню завтраков МБОУ ООШ № 14 (2 неделя)

11.03.24

| Прием пищи | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------------------------------|------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | каша молочная жидкая рисовая | 180 | 24,80 | 238,09 | 4,17 | 8,77 | 35,5 |
| Завтрак | бутерброд со сливочным маслом 30/10 | 40 | 23,60 | 136 | 2,36 | 7,49 | 14,89 |
| Завтрак | чай с сахаром 200/15 | 200 | 1,35 | 60 | 0,07 | 0,02 | 15 |
| Завтрак | яблоко | 100 | 13,50 | 47 | 0,4 | 0,4 | 9,8 |
| Завтрак | хлеб ржаной | 20 | 1,35 | 45,98 | 0,6 | 0,2 | 9,88 |
| Завтрак | булочка | 50 | 10,00 | 125 | 2,5 | 1,5 | 19,43 |
| | Итого: | 560 | 74,60 | 652,07 | 10,10 | 18,38 | 104,50 |

