



Ежедневное меню завтраков МБОУ ООШ № 14 (1 неделя)

22.01.24

| 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 |

