



Ежедневное меню завтраков МБОУ ООШ № 14 (1 неделя)

11.04.24

| Прием пищи | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------------|------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак | капуста тушенная | 150 | 14,08 | 115,50 | 3,1 | 5,5 | 11,8 |
| Завтрак | котлеты рыбные | 100 | 37,02 | 167,27 | 11,23 | 13,52 | 13,47 |
| Завтрак | какао с молоком | 200 | 8,53 | 118,6 | 4,08 | 3,54 | 17,58 |
| 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 | икра кабачковая | 60 | 9,92 | 46,8 | 0,9 | 2,8 | 4,4 |
| | Итого: | 560 | 72,00 | 577,67 | 21,11 | 25,86 | 76,63 |

