



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

13.09.23

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
Завтрак	гарнир	плов из мяса кур	150		228,99	12,7	7,85	26,8
	закуска	огурцы свежие	60		13,20	0,7	0,1	2,3
	напиток	кисель из сока	200		160	0,3	0	39,4
	хлеб	Хлеб пшеничный	40		83,52	1,2	0,3	19,5
	хлеб	Хлеб ржаной	20		45,98	0,6	0,2	9,88
	фрукты	Бананы	100		96	0,55	0,6	21
		Итого:	570		627,69	16,05	9,05	118,88

