

Меню на 21.01.25г в МОБУ «Мрясовская ООШ»

завтрак 7 – 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Картофельное пюре | 150 | 13,00 | 139.4 | 3,1 | 5,3 | 19,8 |
| Какао с молоком | 200 | 10,01 | 100.4 | 4,7 | 3,5 | 12,5 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,43 | 46.9 | 1,5 | 0,2 | 9,8 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,18 | 34.2 | 1,3 | 0,2 | 6,7 |
| Курица тушеная с морковью | 90 | 22,20 | 113.7 | 12,7 | 5,2 | 4 |
| Салат из свеклы с черносливом | 60 | 8,00 | 63.7 | 0,9 | 3,3 | 7,8 |
| Мандарин | 100 | 13,39 | 35 | 0,8 | 0,2 | 7,5 |
| Итого | 640 | 69,21 | 533,3 | 25,0 | 17.9 | 68,1 |

