

Меню на 24.03.25г в МОБУ «Мрясовская ООШ»

завтрак 7 – 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Каша вязкая молочная пшенная | 250 | 34,63 | 275 | 8 | 10 | 38 |
| Какао с молоком | 200 | 13,97 | 100 | 5 | 4 | 13 |
|  пшеничный | 20 | 1,43 | 47 | 2 | 0 | 10 |
|  ржаной | 20 | 1,18 | 34 | 1 | 0 | 7 |
| яблоко | 100 | 18,00 | 44 | 0 | 0 | 10 |
|  | 590 | 69,21 | 500,8 | 16,2 | 14,4 | 76,4 |

