

08.05.2025 (вторник)
сн

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

100	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом 100	Калорийность (ЭЦ)-134, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27
капуста белокочанная, морковь, масло растительное, зелень, соль		
200	Плов из говядины (200)	Калорийность (ЭЦ)-413, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-37
мясо говядины, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль		
20	Сыр порциями	Калорийность (ЭЦ)-75, Белки-5, Жиры-6
200	Сок (200 гр)	Калорийность (ЭЦ)-50, Углеводы-11
30	Хлеб пшеничный 30 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
10	Хлеб ржаной 10 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
150	Яблоки 40 Вазелин	Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7

Итого за Завтрак Калорийность (ЭЦ)-985, Белки-33, Жиры-36,
Углеводы-142Итого за день Калорийность (ЭЦ)-985, Белки-33, Жиры-36,
Углеводы-142

Директор

Халилов Рабадан
Исмаилович