

08.10.2024 (вторник)

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
250	Плов из курицы (250) <i>мясо кур, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-413, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-37
15	Масло сливочное порциями	Калорийность (ЭЦ)-132, Жиры-15
200	Чай с сахаром 200 <i>сахар-песок, чай черный</i>	Калорийность (ЭЦ)-58, Углеводы-15
30	Хлеб пшеничный 30 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
10	Хлеб ржаной 10 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
200	Яблоки	Калорийность (ЭЦ)-42, Углеводы-9
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-927, Белки-24, Жиры-39, Углеводы-120
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-927, Белки-24, Жиры-39, Углеводы-120

Директор

