

Завтрак

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

Завтрак

100	Салат из свеклы с черносливом 100 г свекла, чернослив, масло растительное, сахар-песок, соль	Калорийность (ЭЦ)-177, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-44
200	Плов из говядины (200) мясо говядины, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль	Калорийность (ЭЦ)-413, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-37
200	Сок (200 гр)	Калорийность (ЭЦ)-50, Углеводы-11
10	Хлеб ржаной 10 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
30	Хлеб пшеничный 30 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
150	Яблоки	Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-953, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-158
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-953, Белки-25, Жиры-27, Углеводы-158

Директор

Халилов Рабадан
Исмаилович

Всё ок нет в наличии

ер А