

17.05.2024 (пятница)

Завтрак

| Выход (г) | Наименование блюда | эл. пер. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|---|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 100 | Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом 100 <small>капуста, морковь, масло растительное, соль</small> | Калорийность (ЭЦ)-134, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27 |
| 200 | Плов из булгура с куриным филе <small>курица, булгур, филе, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль</small> | Калорийность (ЭЦ)-413, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-37 |
| 180 | Сок | 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)-910, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-142 |
| Итого за день | | Калорийность (ЭЦ)-910, Белки-28, Жиры-30, Углеводы-142 |

Директор _____

