

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 капуста белокочанная, морковь, масло растительное, зелень, соль	Калорийность (ЭЦ)-134, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-27
200	Плов из говядины (200) мясо говядина, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль	Калорийность (ЭЦ)-413, Белки-14, Жиры-24, Углеводы-37
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	Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-985, Белки-33, Жиры-36, Углеводы-142
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-985, Белки-33, Жиры-36, Углеводы-142

Директор

