

20.11.2024 (среда)

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло сливочное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-222, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35
55	Сосиски отварные	Калорийность (ЭЦ)-118, Белки-5, Жиры-10
40	Яйца вареные	Калорийность (ЭЦ)-2
180	Какао с молоком <small>молоко пастеризованное, сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность (ЭЦ)-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23
30	Хлеб пшеничный 30 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
10	Хлеб ржаной 10 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-790, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-118
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-790, Белки-26, Жиры-24, Углеводы-118

