

24.04.2025 (четверг)

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
120	Курица отварная (Выход 120г) мясо кур, соль	Калорийность (ЭЦ)-212, Белки-22, Жиры-10
150	Каша пшеничная рассыпчатая крупа пшеничная, масло сливочное, соль	Калорийность (ЭЦ)-221, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-35
180	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты (смесь), сахар-песок	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-1, Углеводы-25
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)-853, Белки-40, Жиры-18, Углеводы-126
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-853, Белки-40, Жиры-18, Углеводы-126

Директор

Халилов Рабадан
Исмаилович