

09.01.2023 (понедельник)

Завтрак

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

Завтрак

200	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" с изюмом и курагой молоко пастеризованное, крупа «геркулес», сахар-песок, курага сушофрукт, масло сливочное, изюм, соль	Калорийность (ЭЦ)-237, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-40	27-04
20	Сыр порциями	Калорийность (ЭЦ)-75, Белки-5, Жиры-6	11-55
40	Яйца вареные	Калорийность (ЭЦ)-2	8-00
180	Какао с молоком молоко пастеризованное, сахар-песок, какао-порошок	Калорийность (ЭЦ)-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23	17-78
30	Хлеб пшеничный	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-3, Углеводы-22	1-71
10	Хлеб ржаной	Калорийность (ЭЦ)-71, Белки-2, Углеводы-15	0-60
150	Яблоки	Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7	11-63
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-689, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-107	78-31
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-689, Белки-23, Жиры-18, Углеводы-107	78-31

Директор

Фарухова О.Ч.