

03.12.2020

Завтрак.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
20	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность (ЭЦ)-75, Белки-5, Жиры-6
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность (ЭЦ)-71, Белки-2, Углеводы-15
150	<i>Рис отварной</i>	Калорийность (ЭЦ)-138, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-24
150	<i>Фрукт</i>	Калорийность (ЭЦ)-49, Белки-1, Углеводы-10
40	<i>Сырок творожный глазированный</i>	Калорийность (ЭЦ)-102, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-10
100	<i>Курица отварная</i>	Калорийность (ЭЦ)-177, Белки-18, Жиры-9
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность (ЭЦ)-58, Углеводы-15
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-670, Белки-34, Жиры-23, Углеводы-73
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-670, Белки-34, Жиры-23, Углеводы-73

Директор МАУ "Дербентгорснаб"



Фарухова Ольга Чигалиевна

