



09.01.24

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	жаркое по-домашнему	180	57,80	295,00	16,2	18,9	16,58
Завтрак	свекла отварная	60	8,00	25,20	0,9	0,07	5,17
Завтрак	кефир	200	11,00	84,8	1	0	20,2
Завтрак	Хлеб пшеничный	40	1,35	83,52	1,2	0,3	19,5
Завтрак	Хлеб ржаной	20	1,10	45,98	0,6	0,2	9,88
Завтрак	кекс	60	11,40	25,5	0,4	0,8	2,5
	Итого:	560	90,65	560,00	20,30	20,27	73,83

