



Ежедневное меню завтраков (1 неделя)

12.01.23

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	каша молочная жидкая манная	180	12,40	264,50	5,6	9,7	38,5
Завтрак	бутерброд с сыром	40	8,30	125,6	4,64	6,64	11,86
Завтрак	чай с сахаром 200/15	200	1,35	60	0,07	0,02	15
Завтрак	яблоко	200	26,00	192	1,1	1,2	42
Завтрак	хлеб ржаной	30	1,35	68,97	0,9	0,3	14,82
Завтрак	хлеб пшеничный	50	1,10	104,4	1,5	0,37	24,4
	Итого:	560	50,50	815,47	13,81	18,23	146,58

