



день:  
неделя:  
возрастная  
категория:  
сезон:

пн 04.2021г.  
ОСЕНЬ-ЗИМНИЙ

№ рецеп туры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,30	7,90	34,70	318,80
54-8г-2020	Капуста тушеная	150	3,60	5,00	15,80	122,10
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
	<b>Итого:</b>	<b>546</b>	<b>37,21</b>	<b>23,49</b>	<b>72,93</b>	<b>652,60</b>