



день:
неделя:
возрастная
категория:
сезон:

понедельник 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
	Итого:	546	37,21	23,49	72,93	652,60