

Меню на 2877 ккал

№	Наименование	Масса	Ккал	Белков	Жиров	Углеводов
1.	Яйцо куриное	180 г.	283	22.9	19.6	1.3
2.	Хлопья Царь 5 злаков	100 г.	308	10.2	1.5	73.2
3.	Куриное филе	200 г.	220	46.2	2.4	0
4.	Хлеб Столичный	100 г.	210	7	1.2	45.8
5.	Макароны высшего сорта	300 г.	1011	31.2	3.3	209.1
6.	Джем малиновый	40 г.	42	0.3	0.2	9.6
7.	Яблоко Фуджи	200 г.	142	0.8	0.4	38.2
8.	Масло сливочное	30 г.	224	0.2	24.8	0.2
9.	Печенье овсяное	100 г.	437	6.5	14.4	71.8
Итого:		1250г.	2877	125.3	67.8	449.2