

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<i>Каша пшеничная жидкая молочная овсяная</i> <small>молоко пастеризованное, крупа пшено, сахар-песок, масло сливочное</small>	Калорийность (ЭЦ)-244, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-42
15	<i>Масло сливочное порциями</i>	Калорийность (ЭЦ)-132, Жиры-15
180	<i>Чай с сахаром</i> <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность (ЭЦ)-58, Углеводы-15
30	<i>Хлеб пшеничный 30 гр</i>	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
10	<i>Хлеб ржаной 10 гр</i>	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
50	<i>Печенье</i>	Калорийность (ЭЦ)-175, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-34
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-891, Белки-20, Жиры-30, Углеводы-151
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-891, Белки-20, Жиры-30, Углеводы-151



Халилов Рабадан
Исмаилович