

**Завтрак**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
80	<b>Салат "Школьный" 80г</b> <i>яйцо, картофель, огурцы маринованные, морковь, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-79, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-5
80	<b>Курица отварная</b> <i>мясо кур, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-177, Белки-18, Жиры-9
150	<b>Каша пшеничная рассыпчатая</b> <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-221, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-35
180	<b>Компот из смеси сухофруктов</b> <i>сухофрукты (смесь), сахар-песок</i>	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-1, Углеводы-25
30	<b>Хлеб пшеничный 30 гр</b>	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
10	<b>Хлеб ржаной 10 гр</b>	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
50	<b>Печенье</b>	Калорийность (ЭЦ)-175, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-34
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность (ЭЦ)-1 040, Белки-42, Жиры-31, Углеводы-158
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-1 040, Белки-42, Жиры-31, Углеводы-158

Директор

