

# Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<b>Каша манная жидкая молочная</b> <small>молоко пастеризованное, крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-236, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-32
55	<b>Бутерброд с повидлом</b> <small>хлеб пшеничный, повидло</small>	Калорийность (ЭЦ)-127, Белки-2, Углеводы-28
40	<b>Яйца вареные</b>	Калорийность (ЭЦ)-2
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность (ЭЦ)-58, Углеводы-15
10	<b>Хлеб ржаной 10 гр</b>	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность (ЭЦ)-563, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-104
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-563, Белки-14, Жиры-10, Углеводы-104



Директор

Ханплов Рабадан  
Исмаилович