

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100	Салат из моркови с яблоком 100г <small>морковь, яблоко, масло растительное, соль, сахар-песок</small>	Калорийность (ЭЦ)-158, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-40
120	Курица отварная (Выход 120г) <small>мясо кур, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-212, Белки-22, Жиры-10
150	Каша пшеничная рассыпчатая <small>крупка пшеничная, масло сливочное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-221, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-35
200	Сок (200 гр)	Калорийность (ЭЦ)-50, Углеводы-11
30	Хлеб пшеничный 30 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
10	Хлеб ржаной 10 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
50	Печенье	Калорийность (ЭЦ)-175, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-34
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-1 098, Белки-44, Жиры-30, Углеводы-180
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-1 098, Белки-44, Жиры-30, Углеводы-180

Директор

Халилов Равадан
Исмаилович