

# Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
120	<b>Омлет по-домашнему 120г</b> <i>яйцо, колбаса вареная, молоко пастеризованное, масло сливочное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-218, Белки-10, Жиры-18, Углеводы-2
20	<b>Сыр порциями</b>	Калорийность (ЭЦ)-75, Белки-5, Жиры-6
180	<b>Какао с молоком</b> <i>молоко пастеризованное, сахар-песок, какао-порошок</i>	Калорийность (ЭЦ)-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы- 22
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
150	<b>Яблоки</b>	Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность (ЭЦ)-774, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-91
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-774, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-91

Директор

Халилов Рабдан  
Исмаилович