

завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эп. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

	Каша из хлопьев овсянных	
200	"Геркулес" с изюмом и курагой <i>молоко пастеризованное, крупа «геркулес», сахар-песок, курага сухофрукт, масло сливочное, изюм, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-237, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-40
15	Масло сливочное порциями	Калорийность (ЭЦ)-132, Жиры-15
40	Яйца вареные	Калорийность (ЭЦ)-2
180	Какао с молоком <i>молоко пастеризованное, сахар-песок, какао-порошок</i>	Калорийность (ЭЦ)-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23
30	Хлеб пшеничный 30 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
10	Хлеб ржаной 10 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
150	Яблоки	Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7
50	Пряники	Калорийность (ЭЦ)-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-31
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-1 035, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-160
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-1 035, Белки-25, Жиры-29, Углеводы-160



Директор

Халилов Рабадан
Исмаилович