

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
100	Салат из моркови с яблоком 100г <i>морковь, яблоко, масло растительное, соль, сахар-песок</i>	Калорийность (ЭЦ)-158, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-40
80	Курица отварная <i>мясо кур, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-177, Белки-18, Жиры-9
150	Каша пшеничная рассыпчатая <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-221, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-35
180	Сок	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	Печень	Калорийность (ЭЦ)-175, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-34
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-1 063, Белки-40, Жиры-28, Углеводы-180
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-1 063, Белки-40, Жиры-28, Углеводы-180

Директор *Халилов Рабадан*
Исмаилович

