

# Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100	<b>Омлет натуральный (100)</b> <small>яйцо, молоко пастеризованное, масло сливочное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-182, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-2
20	<b>Сыр порциями</b>	Калорийность (ЭЦ)-75, Белки-5, Жиры-6
180	<b>Какао с молоком</b> <small>молоко пастеризованное, сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность (ЭЦ)-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23
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
50	<b>Печенье</b>	Калорийность (ЭЦ)-175, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-34
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность (ЭЦ)-881, Белки-31, Жиры-37, Углеводы-118
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-881, Белки-31, Жиры-37, Углеводы-118



Директор

Халитов Рабадан  
Исмаилович