

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. пер. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
80	Салат из моркови с яблоком <i>морковь, яблоко, масло растительное, соль, сахар-песок</i>	Калорийность (ЭЦ)-127, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-32
80	Курица отварная <i>мясо кур, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-177, Белки-18, Жиры-9
150	Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-222, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35
180	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты (смесь), сахар-песок</i>	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-1, Углеводы-25
30	Хлеб пшеничный 30 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
10	Хлеб ржаной 10 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-914, Белки-35, Жиры-18, Углеводы-152
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-914, Белки-35, Жиры-18, Углеводы-152

Директор

