

# Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углевод витамины (мг), микроэлементы
<b>Завтрак</b>		
200	<b>Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" на молоке</b> <small>молоко пастеризованное, крупа «геркулес», сахар-песок, масло сливочное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-237, Белки-7, Жиры-6 Углеводы-40
15	<b>Масло сливочное порциями</b>	Калорийность (ЭЦ)-132, Жиры-15
40	<b>Яйца вареные</b>	Калорийность (ЭЦ)-2
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, Углевод
10	<b>Хлеб ржаной 10 гр</b>	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углевод
150	<b>Яблоки</b>	Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность (ЭЦ)-852, Белки-22, Жиры- Углеводы-129
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-852, Белки-22, Жиры- Углеводы-129



Халилов Рабадан  
Исмаилович

Директор