

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

100 Салат "Витаминка" 100г

капуста белокочанная, кукуруза консервированная, горошек зеленый консервированный, масло растительное, зелень, соль

Калорийность (ЭЦ)-245, Белки-7, Жиры-14, Углеводы-23

120 Омлет натуральный (120)

яйцо, молоко пастеризованное, масло сливочное, соль

Калорийность (ЭЦ)-182, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-2

20 Сыр порциями

Калорийность (ЭЦ)-75, Белки-5, Жиры-6

200 Какао с молоком 200

молоко пастеризованное, сахар-песок, какао-порошок

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

Итого за Завтрак

Калорийность (ЭЦ)-983, Белки-35, Жиры-42, Углеводы-113

Итого за день

Калорийность (ЭЦ)-983, Белки-35, Жиры-42, Углеводы-113

Директор



Халилов Рабадан
Исмаилович