

Школа Завтраки

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
130	Запеканка из творога <i>яйцо, творог, повидло, молоко пастеризованное, мука пшеничная высший сорт, сметана, сахар-песок, крупа манная, масло сливочное</i>	Калорийность (ЭЦ)-155, Белки-11, Жиры-4, Углеводы-14
15	Масло сливочное порциями	Калорийность (ЭЦ)-132, Жиры-15
180	Какао с молоком <i>молоко пастеризованное, сахар-песок, какао-порошок</i>	Калорийность (ЭЦ)-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23
40	Яйца вареные	Калорийность (ЭЦ)-2
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	Пряники <i>кккк</i>	Калорийность (ЭЦ)-183, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-31
140	Мандарин	Калорийность (ЭЦ)-38, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-959, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-135
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-959, Белки-30, Жиры-28, Углеводы-135



Директор: Халилов Раббан Неманович

Наши времена сны