

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Запеканка из вермишели с яйцом <i>яйцо, вермишель, масло сливочное</i>	Калорийность (ЭЦ)-2
20	Сыр порциями	Калорийность (ЭЦ)-75, Белки-5, Жиры-6
180	Какао с молоком <i>молоко пастеризованное, сахар-песок, какао-порошок</i>	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
140	Мандарин	Калорийность (ЭЦ)-38, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-565, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-90
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-565, Белки-20, Жиры-13, Углеводы-90



Директор

Халилов Рабадан
Исмаилович