

17.10.2024 (четверг)

**Завтрак**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
120	<b>Омлет по-домашнему 120г</b> <small>яйцо, колбаса вареная, молоко пастеризованное, масло сливочное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-218, Белки-10, Жиры-18, Углеводы-2
20	<b>Сыр порциями</b>	Калорийность (ЭЦ)-75, Белки-5, Жиры-6
200	<b>Какао с молоком 200</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, Углеводы-30
10	<b>Хлеб ржаной 10 гр</b>	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
50	<b>Печенье</b>	Калорийность (ЭЦ)-175, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-34
1	<b>Йогурт</b>	Калорийность (ЭЦ)-63, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность (ЭЦ)-981, Белки-36, Жиры-43, Углеводы-127
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-981, Белки-36, Жиры-43, Углеводы-127



Директор

Халилов Рабадан  
Исманлович