

# Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b>Завтрак</b>		
160	<b>Макаронные изделия, запеченные с сыром</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, сыр, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-290, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-35
40	<b>Яйца вареные</b>	Калорийность (ЭЦ)-2
200	<b>Компот ягодный</b> <small>ягоды замороженные, сахар-песок</small>	Калорийность (ЭЦ)-70, Углеводы-26
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
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность (ЭЦ)-819, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-154
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-819, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-154

Директор

Халипов Рабадан  
Исмаилович