20.03.2025 (четверг)

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
80	**Омлет натуральный** *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
180	**Чай с сахаром** *сахар-песок, чай черный*	Калорийность (ЭЦ)-58, Углеводы-15
30	**Хлеб пшеничный 30 гр**	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
10	**Хлеб ржаной 10 гр**	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
	Итого за Завтрак	Калорийность (ЭЦ)-597, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-76
	Итого за день	Калорийность (ЭЦ)-597, Белки-22, Жиры-22, Углеводы-76

Директор _____ Халилов Рабадан Исмаилович

_____ _____