

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
80	Салат "Школьный" 80г <i>яйцо, картофель, огурцы маринованные, морковь, горошек зеленый консервированный, масло растительное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-79, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-5
80	Курица отварная <i>шва кур., соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-177, Белки-18, Жиры-9
150	Каша пшеничная рассыпчатая <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-221, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-35
180	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты (смесь), сахар-песок</i>	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-1, Углеводы-25
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	Печенье	Калорийность (ЭЦ)-175, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-34
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-1 040, Белки-42, Жиры-31, Углеводы-158
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-1 040, Белки-42, Жиры-31, Углеводы-158

Директор

Халилов Рабдан
Исмаилович