

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
80	Омлет натуральный <small>яйцо, молоко пастеризованное, масло сливочное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-182, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-2
20	Сыр порциями	Калорийность (ЭЦ)-75, Белки-5, Жиры-6
180	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	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

Жалилов Рабадан
Исмаилович