

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
80	Курица отварная <small>мясо кур , соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-177, Белки-18, Жиры-9
150	Каша пшеничная рассыпчатая <small>крупа пшеничная, масло сливочное , соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-221, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-35
20	Сыр порциями	Калорийность (ЭЦ)-75, Белки-5, Жиры-6
180	Сок	Калорийность (ЭЦ)-50, Углеводы-11
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)-805, Белки-40, Жиры-22, Углеводы-106
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-805, Белки-40, Жиры-22, Углеводы-106

Директор

Халилов Рабадан
Исмаилович