

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
120	Омлет натуральный (120) яйцо, молоко пастеризованное, масло сливочное, соль	Калорийность (ЭЦ)-182, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-2
200	Каша пшеничная жидкая молочная молоко пастеризованное, крупа пшени, сахар-песок, масло сливочное	Калорийность (ЭЦ)-244, Белки-8, Жиры-5, Углеводы-42
180	Какао с молоком молоко пастеризованное, сахар-песок, какао-порошок	Калорийность (ЭЦ)-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23
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)-1 050, Белки-34, Жиры-36, Углеводы-160
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-1 050, Белки-34, Жиры-36, Углеводы-160



Халилов Рабадан
Исмаилович