

# Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
160	<b>Макаронные изделия, запеченные с сыром</b> <small>макаронные изделия, масло сливочное, сыр, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-290, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-35
40	<b>Яйца вареные</b>	Калорийность (ЭЦ)-2
180	<b>Чай с сахаром</b> <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность (ЭЦ)-58, Углеводы-15
30	<b>Хлеб пшеничный 30 гр</b>	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
10	<b>Хлеб ржаной 10 гр</b>	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность (ЭЦ)-631, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-109
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-631, Белки-18, Жиры-13, Углеводы-109



Директор

Халилов Рабадан  
Исмаилович