

**Завтрак**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
100	<b>Салат из моркови с яблоком</b> <b>100г</b> <i>морковь, яблоко, масло растительное, соль, сахар-песок</i>	Калорийность (ЭЦ)-158, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-40
80	<b>Курица отварная</b> <i>мясо кур, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-177, Белки-18, Жиры-9
150	<b>Каша пшеничная</b> <b>рассыпчатая</b> <i>крупа пшеничная, масло сливочное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-221, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-35
180	<b>Сок</b>	Калорийность (ЭЦ)-50, Углеводы-11
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
50	<b>Печенье</b>	Калорийность (ЭЦ)-175, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-34
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность (ЭЦ)-1 063, Белки-40, Жиры-28, Углеводы-180
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-1 063, Белки-40, Жиры-28, Углеводы-180



Директор

Халилов Рабадан

Исмаилович