

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
100	Омлет натуральный (100) <i>яйцо, молоко пастеризованное, масло сливочное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-182, Белки-8, Жиры-15, Углеводы-2
55	Бутерброд с повидлом <i>хлеб пшеничный, повидло</i>	Калорийность (ЭЦ)-127, Белки-2, Углеводы-28
180	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты (смесь), сахар-песок</i>	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-1, Углеводы-25
10	Хлеб ржаной 10 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
150	Яблоки	Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-588, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-91
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-588, Белки-17, Жиры-16, Углеводы-91

Директор

Халилов Рабадан
Исмаилович