

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Запеканка из вермишели с яйцом <small>яйцо, вермишель, масло сливочное</small>	Калорийность (ЭЦ)-2
20	Сыр порциями	Калорийность (ЭЦ)-75, Белки-5, Жиры-6
180	Чай с сахаром <small>сахар-песок, чай черный</small>	Калорийность (ЭЦ)-58, Углеводы-15
30	Хлеб пшеничный 30 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
10	Хлеб ржаной 10 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
140	Мандарин	Калорийность (ЭЦ)-38, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-456, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-82
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-456, Белки-15, Жиры-7, Углеводы-82



Директор

Халилов Рабадан
Исмаилович