

завтрак

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-------------------------|--|--|
| Завтрак | | |
| 80 | Салат из моркови с яблоком <i>морковь, яблоко, масло растительное, соль, сахар-песок</i> | Калорийность (ЭЦ)-127, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-32 |
| 80 | Курица отварная <i>мясо кур, соль</i> | Калорийность (ЭЦ)-142, Белки-14, Жиры-7 |
| 150 | Макаронные изделия отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | Калорийность (ЭЦ)-222, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-35 |
| 180 | Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты (смесь), сахар-песок</i> | Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-1, Углеводы-25 |
| 30 | Хлеб пшеничный 30 гр | Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30 |
| 10 | Хлеб ржаной 10 гр | Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30 |
| 150 | Яблоки | Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7 |
| Итого за Завтрак | | Калорийность (ЭЦ)-910, Белки-32, Жиры-17, Углеводы-158 |
| Итого за день | | Калорийность (ЭЦ)-910, Белки-32, Жиры-17, Углеводы-158 |

Директор

Халилов Рабадан
Исмаилович