

завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120	Омлет по-домашнему 120г <i>яйцо, колбаса вареная, молоко пастеризованное, масло сливочное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-218, Белки-10, Жиры-18, Углеводы-2
200	Каша манная жидкая молочная <i>молоко пастеризованное, крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, соль</i>	Калорийность (ЭЦ)-236, Белки-7, Жиры-9, Углеводы-32
180	Какао с молоком <i>молоко пастеризованное, сахар-песок, какао-порошок</i>	Калорийность (ЭЦ)-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23
30	Хлеб пшеничный 30 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
10	Хлеб ржаной 10 гр	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
50	Печенье	Калорийность (ЭЦ)-175, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-34
140	Мандарин	Калорийность (ЭЦ)-38, Белки-1, Углеводы-8
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-1 116, Белки-35, Жиры-43, Углеводы-157
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-1 116, Белки-35, Жиры-43, Углеводы-157

Директор

Хашилов Рабадан
Исмаилович