

**Завтрак**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
200	<b>Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" на молоке</b> <small>молоко пастеризованное, крупа «геркулес», сахар-песок, масло сливочное, соль</small>	Калорийность (ЭЦ)-237, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-40
20	<b>Сыр порциями</b>	Калорийность (ЭЦ)-75, Белки-5, Жиры-6
200	<b>Какао с молоком</b> <small>молоко пастеризованное, сахар-песок, какао-порошок</small>	Калорийность (ЭЦ)-186, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-25
30	<b>Хлеб пшеничный 30 гр</b>	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
10	<del>Хлеб ржаной 10 гр</del> <i>кекс</i>	Калорийность (ЭЦ)-141, Белки-5, Углеводы-30
30	<b>Кекс</b>	Калорийность (ЭЦ)-306, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-78
150	<b>Яблоки</b>	Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность (ЭЦ)-1 117, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-209
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-1 117, Белки-29, Жиры-22, Углеводы-209



Директор

Халилов Рабадан  
Исмаилович*Хлеб ржаной не в меню*