

## Завтрак.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
80	<i>Курица отварная</i>	Калорийность (ЭЦ)-142, Белки-14, Жиры-7
150	<i>Рис отварной</i>	Калорийность (ЭЦ)-138, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-24
10	<i>Масло сливочное порциями</i>	Калорийность (ЭЦ)-66, Жиры-7
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-1, Углеводы-25
150	<i>Фрукт</i>	Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7
100	<i>Йогурт</i>	Калорийность (ЭЦ)-63, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
1	<i>Витаминно-минеральный комплекс</i>	
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность (ЭЦ)-71, Белки-2, Углеводы-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность (ЭЦ)-617, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-79
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-617, Белки-24, Жиры-21, Углеводы-79

Заведующая столовой

Ахмедова  
Гильяра  
Керимовна



Углеводы-93