

# Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
40	<b>Кондитерские изделия</b>	
180	<b>Макаронные изделия, запеченные с сыром</b>	Калорийность (ЭЦ)-290, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-35
150	<b>Фрукт</b>	Калорийность (ЭЦ)-95, Белки-2, Углеводы-18
200	<b>Сок</b>	Калорийность (ЭЦ)-100, Углеводы-23
50	<b>Бутерброд с вареной колбасой</b>	Калорийность (ЭЦ)-105, Белки-5, Жиры-3, Углеводы- 15
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность (ЭЦ)-589, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-91
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-589, Белки-16, Жиры-16, Углеводы-91

Директор

Фарухова  
Ольга  
Чигалиевна

