

Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200	<i>Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" с изюмом и курагой</i>	Калорийность (ЭЦ)-237, Белки-7, Жиры-6, Углеводы-40
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность (ЭЦ)-71, Белки-2, Углеводы-15
200	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность (ЭЦ)-58, Углеводы-15
150	<i>Фрукт</i>	Калорийность (ЭЦ)-31, Углеводы-7
100	<i>Йогурт</i>	Калорийность (ЭЦ)-63, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-9
20	<i>Сыр порциями</i>	Калорийность (ЭЦ)-75, Белки-5, Жиры-6
40	<i>Яйца вареные</i>	Калорийность (ЭЦ)-63, Белки-5, Жиры-5
1	<i>Витаминно-минеральный комплекс</i>	
Итого за Завтрак		Калорийность (ЭЦ)-598, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-86
Итого за день		Калорийность (ЭЦ)-598, Белки-23, Жиры-20, Углеводы-86

Директор Фарухова
Ольга
Чигалиевна

