

# Завтрак.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u><b>Завтрак</b></u>		
150	<b>Фрукт</b>	Калорийность (ЭЦ)-57, Белки-1, Углеводы-11
50	<b>Хлеб пшеничный</b>	Калорийность (ЭЦ)-118, Белки-4, Углеводы-25
150	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	Калорийность (ЭЦ)-260, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-34
50	<b>Бутерброд с вареной колбасой</b>	Калорийность (ЭЦ)-105, Белки-5, Жиры-3, Углеводы-15
40	<b>Сырок творожный глазированный</b>	Калорийность (ЭЦ)-102, Белки-6, Жиры-4, Углеводы-10
100	<b>Тефтели куриные с соусом собственного производства</b>	Калорийность (ЭЦ)-51, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-2
200	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	Калорийность (ЭЦ)-106, Белки-1, Углеводы-25
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность (ЭЦ)-797, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-122
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-797, Белки-25, Жиры-22, Углеводы-122

Директор

Фарухова  
Ольга  
Чигалиевна

# Завтрак.

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<b><u>Завтрак</u></b>		
10	<i>Масло сливочное порциями</i>	Калорийность (ЭЦ)-66, Жиры-7
150	<i>Каша пшеничная рассыпчатая</i>	Калорийность (ЭЦ)-221, Белки-8, Жиры-6, Углеводы-35
150	<i>Фрукт</i>	Калорийность (ЭЦ)-46, Белки-1, Углеводы-9
30	<i>Кекс промышленного производства</i>	Калорийность (ЭЦ)-306, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-78
50	<i>Сосиски отварные</i>	Калорийность (ЭЦ)-118, Белки-5, Жиры-10
200	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность (ЭЦ)-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23
30	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность (ЭЦ)-71, Белки-2, Углеводы-15
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность (ЭЦ)-994, Белки-24, Жиры-33, Углеводы-160
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-994, Белки-24, Жиры-33, Углеводы-160

Директор

Фарухова  
Ольга  
Чигалиевна

