

## Завтрак

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
--------------	--------------------	--

### Завтрак

200	<i>Каша из хлопьев овсянных "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
1	<i>Круассан</i>	Калорийность (ЭЦ)-45, Белки-1, Углеводы-10
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>	
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность (ЭЦ)-549, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-80
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-549, Белки-20, Жиры-17, Углеводы-80

Заведующий  
столовой



Ахмедова  
Альона  
Сергеевна

## Завтрак.

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
80	<i>Котлеты куриные из фарша</i>	Калорийность (ЭЦ)-171, Белки-3, Жиры-11, Углеводы-15
150	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	Калорийность (ЭЦ)-260, Белки-8, Жиры-10, Углеводы-34
50	<i>Бутерброд с повидлом</i>	Калорийность (ЭЦ)-127, Белки-2, Углеводы-28
200	<i>Какао с молоком</i>	Калорийность (ЭЦ)-167, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-23
1	<i>Круассан</i>	Калорийность (ЭЦ)-45, Белки-1, Углеводы-10
1	<i>Витаминно-минеральный комплекс</i>	
<b>Итого за Завтрак</b>		Калорийность (ЭЦ)-770, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-110
<b>Итого за день</b>		Калорийность (ЭЦ)-770, Белки-20, Жиры-27, Углеводы-110

